La única revista oficial

Thermomix® magazine

Nº 18 · Año III · 4,50 €

Sabor a Pascua

Thermomix viajera
SAN SEBASTIÁN

Escuela de cocina
TROCEADOS

Sumario

Despensa · 4-23
Llega la primavera a nuestra cocina

Escuela de cocina Thermomix · 24-27
Troceados · Ensalada de repollo y lombarda

Librería · 28-29
A todo vapor con Thermomix · Conejo al estilo mediterráneo

Primer plato, segundo y postre · 30-47
Tres opciones para tu menú

Escuela de ingredientes · 48-51
Bacalao · Tarta de bacalao

Thermomix viajera · 52-59
San Sebastián · Chipirones en su tinta

Thermomix profesional · 60-63
Patxi Aizpuru, de los restaurantes Urola y Urbano
Lubina a la plancha con crema de hongos

Dietas especiales: Sin gluten · 64-65
Foccacia al romero

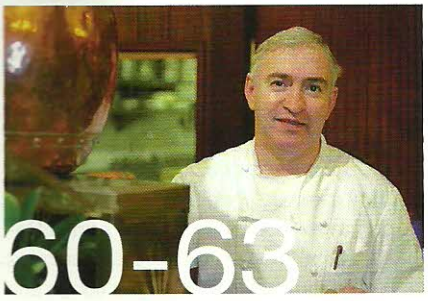
Para muchos · 66-67
Chile con carne

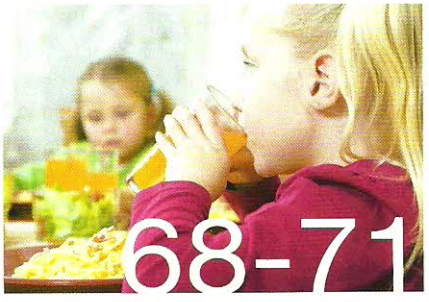
Niños con Thermomix · 68-71
Mi hijo come muy despacio · Crema de cuatro colores

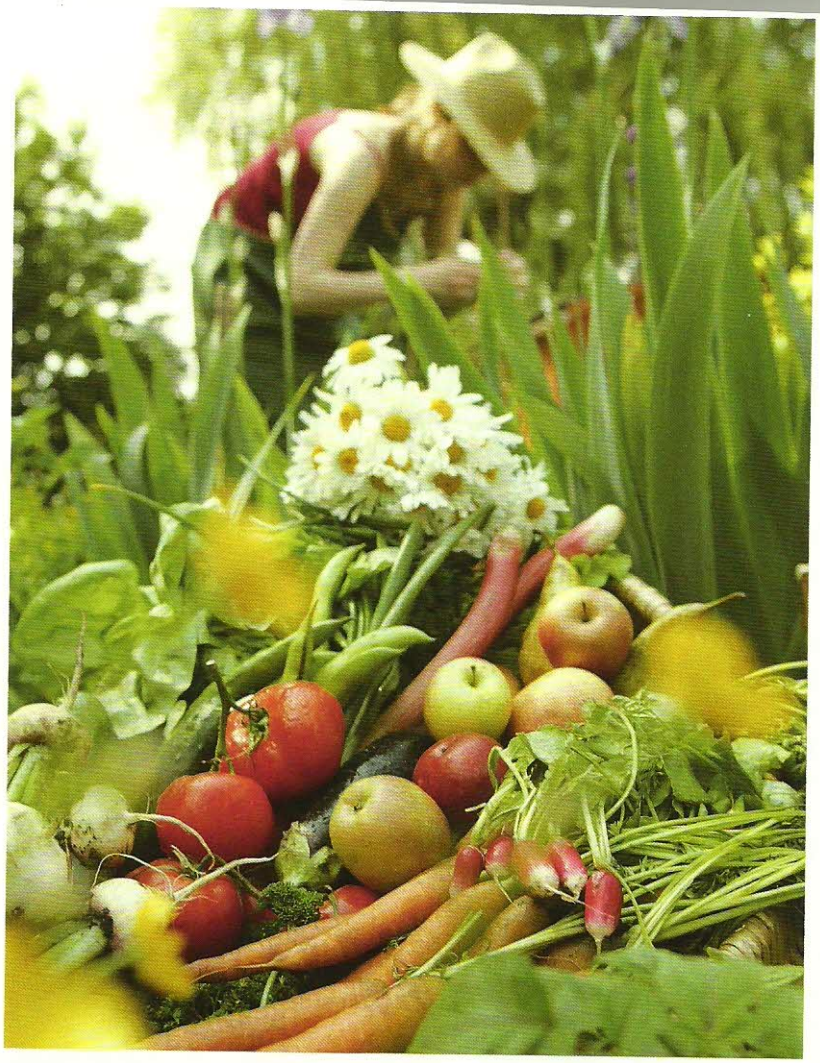
Temas especiales: Pascua · 72-74
Prepara tus huevos de Pascua · Mona de Pascua

Nutrición y dieta saludable · 76-77
La fruta, buena elección a cualquier hora

Glosario · Bazar · Clases de cocina · 78-79







Entramos en la primavera, época de renovación en la que vamos dejando atrás los contundentes guisos invernales para afrontar una nueva estación con platos más ligeros y refrescantes, preludio de la cocina de verano.

Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com

Llega la primavera a nuestra cocina

Para aligerar nuestra despensa nada mejor que echar mano de verduras y frutas de temporada que están en su mejor momento. Seguimos disfrutando de naranjas, pomelos y mandarinas, y con el calor ya empiezan a madurar las primeras fresas, nísperos, peras y ciruelas.

Las zanahorias, fuente importante de vitaminas y minerales, son muy versátiles en la cocina, para aromatizar caldos de carne y pescado y para completar guisos de legumbres y cocidos. Además las podremos usar para preparar menestras, sopas y cremas de verduras. A la hora de comprarlas debemos cuidar que tengan textura consistente, y que sean crujientes y firmes. Es mejor elegir las de pequeño tamaño y piel lisa y fina. Se conservan muy bien en el estante de verduras de nuestro frigorífico, y además admiten muy bien la congelación, previo pelado, troceado y escaldado en agua hirviendo.

Los espárragos, sobre todo si son frescos, son una fuente excelente de minerales, y además son una de las verduras con mayor contenido en proteínas. Son muchos los usos y se han consumido sobre todo como aperitivos, pero son también excelentes en ensaladas, cremas, sopas, salteados y revueltos. Las partes más tiernas se pueden consumir en crudo o añadidas a los guisos, mientras que las partes más fibrosas se pueden aprovechar previo pelado y cocción. Para conservarlos es mejor envolverlos en un trapo húmedo y almacenarlos en frío. Si queremos, los podremos congelar, una vez escaldados, aunque al descongelarse pierden su textura crujiente.

Las peras forman parte de muchas recetas de postres, como peras al vino tinto, en macedonias, compotas y mermeladas o exquisitas salsas para acompañar carnes y *foies*. Si las compramos muy maduras deberemos consumirlas pronto, y conservarlas en frío, siempre libres de bolsas o envolturas, pero si están algo verdes pueden dejarse madurar lentamente en lugar seco y fresco.

Dulces y pescados, tradiciones de Pascua

La primavera coincide también con la Semana Santa, momentos de celebraciones católicas por todo el país, y que tienen sus

Las zanahorias, fuente importante de vitaminas y minerales, son muy versátiles en la cocina y están en su mejor momento.

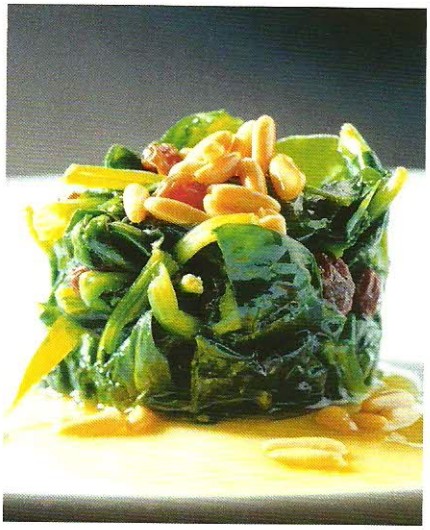
consecuencias también en la gastronomía. Se conserva la antigua costumbre del cordero pascual, pero los preceptos de vigilia hacen que se consuman muchos pescados en estos días, sobre todo el bacalao, imprescindible en los guisos de vigilia, pero también otros pescados.

Así, sobre todo el Viernes Santo, se conserva la tradición de los guisos de pescado, legumbres o verduras. El bacalao, los garbanzos y las espinacas son los ingredientes del tradicional potaje de vigilia, que se acompaña de variadas hortalizas. A esa receta ancestral hay que unir otras modalidades, donde también se incorporan acelgas, judías blancas y otros tipos de pescados. Al potaje y los platos elaborados con bacalao, podemos añadir otros guisos tradicionales como las lentejas estofadas, las judías pintas, las ensaladas o las patatas guisadas.

El bacalao es la estrella indiscutible estos días, ingrediente principal de buñuelos, croquetas y tortillitas varias, todas masas fritas, pero también guisado al pil-pil o rebozado y frito. No olvidemos otros pescados muy consumidos en estas fiestas, como la pescadilla, el mero, la merluza o el congrio, protagonistas de numerosos guisos. El congrio, en muchas zonas de Castilla, se tomaba seco, siendo uno de los pescados más apreciados para la Pascua, tomado simplemente asado o guisado con patatas y pimientos. Hoy día, fresco, sigue siendo una buena elección para muchos guisos.

La Pascua es momento de repostería tradicional, sobre todo de las torrijas, sencillas rebanadas de pan de hogaza remojado en leche o vino, rebozadas y fritas. Pero no olvidemos los clásicos pestiños, de masa frita endulzada con miel, o los postres de leche como el arroz con leche o la leche frita. En las pastelerías de muchos lugares, los roscos de Semana Santa cubren los escaparates, mientras que sobre todo en Cataluña es muy típico degustar las Monas de Pascua, con su equivalente andaluz, los hornazos, ambos con huevos cocidos y decorados.

Las espinacas son un ingrediente tradicional en los guisos de vigilia. Actualmente son protagonistas de platos con presentaciones mucho más modernas y sorprendentes.



Soufflé de zanahoria

TM: 24 min, 41 s · Horneado: 20 min

Ingredientes para 6 personas

10 g de mantequilla (para untar los moldes), 30 g de galletas *crackers* saladas, 90 g de queso cheddar amarillo, 50 g de cebolla, 500 g de agua, 400 g de zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas (de 1 cm), sal, 120 g de leche entera, 3 huevos (separadas las claras de las yemas), 1 pellizco de pimienta negra, 1 cayena

Preparación

1. Precaliente el horno a 200°. Unte con mantequilla 6 moldes individuales de cerámica para soufflé.
2. Ponga las *crackers* en el vaso y programe (TM 31) **15 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **15 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire del vaso y reserve.
3. Ponga el queso en el vaso y programe (TM 31) **8 segundos, velocidad 5-10** / (TM 21) **8 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire del vaso y reserve.
4. Ponga la cebolla en el vaso y programe (TM 31) **3 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **3 segundos, velocidad 3 ½.** Retire del vaso y reserve junto con el queso rallado.
5. Para TM 31: ponga en el vaso el agua, las zanahorias y una cucharadita de sal y programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1.**

   Para TM 21: ponga en el vaso el agua, introduzca el cestillo con las zanahorias y una cucharadita de sal y programe **30 minutos, 100°, velocidad 1.**
6. Para TM 31: cuele y escurra las zanahorias en el cestillo.

   Para TM 21: utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deje escurrir las zanahorias. Deseche el agua del vaso.
7. Ponga en el vaso las zanahorias, la leche y las yemas de huevo y programe **1 minuto, velocidad 7.** Con la espátula, baje el puré de zanahoria de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
8. Incorpore las *crackers* trituradas, el queso rallado, la cebolla, media cucharadita de sal, la pimienta negra y la cayena y programe **15 segundos velocidad 4.** Vierta la mezcla en un bol grande y reserve. Lave y seque bien el vaso y la tapa.
9. Ponga las claras en el vaso y coloque **la mariposa en las cuchillas.** Programe **3 minutos, velocidad 3 ½.** Vierta las claras montadas sobre el puré de zanahorias y mezcle con la espátula con movimientos envolventes.
10. Vierta la mezcla en los moldes y hornee durante 20 minutos, hasta que suban y se doren.

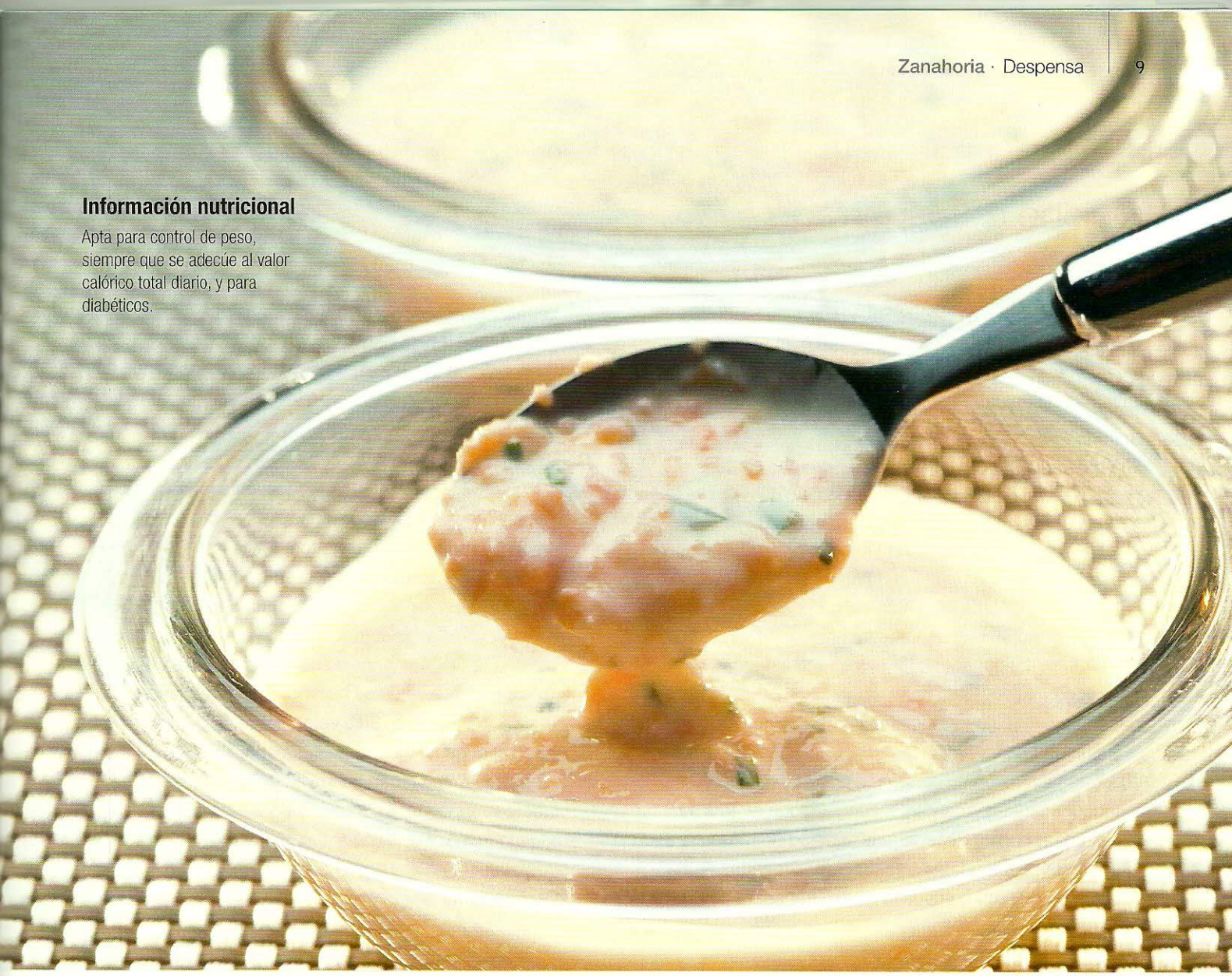
Sugerencia

También puede hornearlo en un molde de soufflé de dos litros aproximadamente. En ese caso tardará unos 30 ó 35 minutos en hornearse.

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario.

Energía: 136,7 kcal/ración · 4,5% IR (hombre) · 5,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 5,8 g/ración | **Proteínas:** 10,3 g/ración | **Lípidos:** 8,3 g/ración | **Fibra:** 2,3 g/ración



Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario, y para diabéticos.

Aliño de zanahoria y yogur

TM: 26 s

Ingredientes para 4 personas

70 g de zanahoria cortada en trozos, 200 g de yogur desnatado, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de cebollino picado, 1 cayena en trocitos (opcional)

Preparación

1. Ponga en el vaso la zanahoria y programe (TM 31) **6 segundos, velocidad 6** / (TM 21) **6 segundos, velocidad 5.**
2. Añada el yogur, la sal, el zumo de limón, el cebollino y la cayena y programe **20 segundos, velocidad 3.**

Sugerencias

Combina muy bien con patatas cocidas y con ensalada de rúcula.

Puede añadir ½ cucharadita de azúcar y le dará un toque especial al aliño.

Energía: 30,5 kcal/ración · 1% IR (hombre) · 1,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 5,0 g/ración | **Proteínas:** 2,45 g/ración | **Lípidos:** 0,2 g/ración | **Fibra:** 0,6 g/ración

Quiche de espárragos

TM: 40 min · Horneado: 25 min

Ingredientes para 6 personas

Masa

300 g de harina, 120 g de mantequilla, 70 g de agua, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar

Relleno

500 g de agua, 250 g de espárragos verdes (frescos y limpios), 400 g de leche, 30 g de harina, 50 g de nata líquida, 30 g de mantequilla, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 4 huevos, sal y pimienta, 150 g de queso *Brie* en trozos

Preparación

Masa

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa en el mismo orden en que aparecen en la lista de ingredientes y **programe 15 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso, forme una bola y córtela por la mitad. Extienda la mitad de la masa y cubra el molde Pinche la masa con un tenedor e introdúzcala en el congelador mientras se calienta el horno. Reserve la otra mitad de masa para otras preparaciones (puede congelarla metida en una bolsa de plástico o envuelta en *film* transparente)
2. **Precaliente el horno a 180°.**
3. Introduzca el molde con la masa en el horno durante 10 minutos. Retire la tartaleta del horno y reserve sin desmoldar. Mantenga encendido el horno a la misma temperatura.

Relleno

4. Ponga el agua en el vaso y coloque los espárragos en el recipiente Varoma. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.** Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma, deseche el agua del vaso y ponga los espárragos a escurrir sobre papel de cocina.
5. Ponga en el vaso la leche, la harina, la nata, la mantequilla, el aceite, los huevos, la sal y la pimienta. Programe **6 minutos, 90°, velocidad 4.**
6. Añada el queso y mezcle programando (TM 31) **5 segundos, velocidad** 3 / (TM 21) **5 segundos, velocidad 2.** Vierta el contenido del vaso sobre la tartaleta reservada, coloque los espárragos en forma de abanico e introduzca en el horno durante 20-25 minutos.

Información nutricional

No apta para enfermedades cardiovasculares por su alto contenido graso y calórico ni para diabéticos, por su contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Energía: 720,9 kcal/ración · 24% IR (hombre) · 31,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 51,3 g/ración | **Proteínas:** 23,8 g/ración | **Lípidos:** 48,1 g/ración | **Fibra:** 2,5 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario. Para mejorar el perfil lipídico de esta receta podemos sustituir la mantequilla por aceite de oliva virgen extra.

Espárragos al vapor con salsa de alcaparras

TM: 33 min, 4 s

Ingredientes para 4 personas

2 manojos de espárragos verdes (frescos y limpios), 700 g de agua, 2 huevos (envueltos en *film* transparente), 1 bote de alcaparras (de 100 g, peso escurrido 65 g), 100 g de mantequilla, ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Coloque los espárragos y los huevos en el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Coloque los espárragos en una fuente. Refresque los huevos bajo el chorro de agua fría y pélelos. Deseche el agua del vaso y séquelo. Introduzca los huevos en el vaso y trocéelos programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½.** Retire del vaso y distribuya los huevos troceados sobre los espárragos.
3. Ponga las alcaparras en el vaso y programe (TM 31) **2 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½.** Añada la mantequilla y la sal y programe **3 minutos, 70°, velocidad 2.**
4. Vierta la salsa sobre los espárragos y sirva inmediatamente.

Energía: 265,8 kcal/ración · 8,8% IR (hombre) · 11,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 3,8 g/ración | **Proteínas:** 8,5 g/ración | **Lípidos:** 24,5 g/ración | **Fibra:** 2,5 g/ración

Información nutricional

Apta para dietas destinadas al control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario.

Estofado de cordero con berenjenas

sólo TM31

TM: 1 h

Ingredientes para 4 personas

700 g de carne de cordero deshuesada y cortada en dados (3 x 3 cm), agua con vinagre y sal para lavar la carne, 1 berenjena grande en trozos, agua con sal para las berenjenas, 1 ajo, 1 ramillete de perejil (sólo las hojas), 40 g de aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla cortada en tiras, 1 cucharada de harina, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharadita de pimentón picante, sal, 100 g de vino blanco seco, 100 g de tomate triturado (natural o en conserva), 50 g de caldo de verdura, 2 ramitas de tomillo, pimienta

Preparación

1. Sumerja la carne de cordero en agua con sal y vinagre y ponga la berenjena en otro recipiente en agua con sal.
2. Ponga en el vaso el ajo y el perejil y programe **3 segundos, velocidad 7**, con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
4. Agregue la berenjena bien escurrida y programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**. Retire la berenjena a un recipiente aparte y deje el aceite en el vaso.
5. Añada la cebolla al vaso y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1**.
6. Escurra y seque con papel de cocina los trozos de cordero, espolvoréelos con harina e introdúzcalos en el vaso. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.
7. Añada el pimentón (dulce y picante), la sal y el vino y programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.
8. Incorpore el tomate triturado, el caldo, el tomillo, sal y pimienta y programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Vierta en una fuente, cubra con la berenjena y sirva.

Energía: 528,4 kcal/ración · 17,6% IR (hombre) · 22,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 5 g/ración | **Proteínas:** 33,1 g/ración | **Lípidos:** 39,8 g/ración | **Fibra:** 1,8 g/ración

Caldereta manchega

sólo TM31

TM: 1 h

Ingredientes para 4 personas

50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 seso de cordero (limpio de membranas y venas), 1 hígado de cordero limpio, 2 dientes de ajo, 1 cebolla partida en cuartos, 2 pimientos verdes partidos en trozos, 4 tomates muy maduros cortados en mitades, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta, 1 pierna de cordero deshuesada y en trozos pequeños, ½ cucharadita de tomillo, ½ cucharadita de orégano, 1 hoja de laurel, 100 g de caldo de carne

Preparación

1. Ponga en el vaso el aceite, el seso, el hígado, los ajos, la cebolla, los pimientos y los tomates. Triture programando **5 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Salpimiente la carne y añádala al vaso. Añada el tomillo y el orégano. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
4. Incorpore laurel y el caldo y programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
5. Vierta en una fuente y sirva muy caliente acompañada de dados de patatas fritas.

Energía: 478,2 kcal/ración · 15,9% IR (hombre) · 20,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 7,9 g/ración | **Proteínas:** 38,5 g/ración | **Lípidos:** 32,7 g/ración | **Fibra:** 2,3 g/ración

Información nutricional

No apta para enfermedades cardiovasculares por su alto contenido en colesterol ni para diabéticos.

Información nutricional
Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario.

Congrio al azafrán

sólo TM31

TM: 30 min

Ingredientes para 6 personas

2 ajos, 100 g de cebolleta partida en cuartos, 100 g de pimiento verde partido en trozos grandes, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de harina, 150 g de tomate maduro cortado en dados, unas hebras de azafrán, 120 g de vino blanco, 1 cucharadita de sal, 200 g de *fumet* de pescado, sal y pimienta, 800 g de congrio limpio (sin piel ni espinas) salpimentado y cortado en dados de 4 cm (necesitará aproximadamente 1.500 g de congrio con piel y espinas), 1 cucharadita de perejil fresco picado (sólo las hojas)

Preparación

1. Ponga los ajos, la cebolleta, el pimiento y el aceite en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Rehogue el contenido del vaso programando **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Abra el vaso y añada la harina alrededor de las cuchillas. Programe **1 minuto, 100º, velocidad 1.**
4. Agregue el tomate, el azafrán, el vino y la sal y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Introduzca en el vaso el fumet de pescado y programe **6 minutos, 100º, velocidad 1.**
6. Añada al vaso el congrio salpimentado. Programe **5 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
7. Sirva el pescado en una fuente o emplatado directamente, acompañado con la salsa y espolvoreado con perejil picado

Sugerencia

Pida la parte anterior del congrio (entre la cabeza y la mitad del cuerpo) ya que tiene menos espinas que la parte de la cola.

Energía: 369,6 kcal/ración · 12,3% IR (hombre) · 16% IR (mujer) | **H. Carbono:** 13,2 g/ración | **Proteínas:** 36,3 g/ración | **Lípidos:** 17,8 g/ración | **Fibra:** 2,6 g/ración

Chupe de congrio

sólo TM31

TM: 50 min

Ingredientes para 6 personas

500 g de agua, 2 huevos, 500 g de patatas peladas y cortadas en rodajas (0,5 cm), 400 g de leche, 4 rebanadas de pan de molde, 400 g de cebolla pelada y cortada en cuartos, 100 g de aceite de oliva suave, 1 cayena sin semillas y desmenuzada (opcional), 1 cucharadita de orégano, 2 cucharaditas de sal, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, 1.000 g de congrio limpio (sin piel ni espinas) cortado en dados de 4 cm (necesitará aproximadamente 1.700 g de congrio con piel y espinas), sal

Preparación

1. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con los huevos dentro. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las patatas y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve con las patatas dentro. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deje enfriar los huevos. Vacíe el vaso.
2. Ponga en un cuenco la leche y la miga de pan.
3. Introduzca en el vaso la cebolla y el aceite y programe **2 segundos, velocidad 5.**
4. Programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Agregue al vaso el pan escurrido (reserve la leche), la cayena, el orégano, la sal y la pimienta y programe **5 minutos, 100°, velocidad 2.**
6. Añada la leche y programe **10 minutos, 100°, velocidad 2.**
7. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture la salsa programando **30 segundos, velocidad 7.**
8. Coloque **la mariposa en las cuchillas**, agregue al vaso los trozos de congrio y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1.** Deje reposar dentro del vaso unos minutos antes de servir.
9. Vierta el pescado con la salsa en una fuente y coloque encima los huevos duros cortados en rodajas. Sale las patatas y colóquelas alrededor del pescado.

Sugerencias

Pida la parte anterior del congrio (entre la cabeza y la mitad del cuerpo) ya que tiene menos espinas que la parte de la cola.

Si el congrio es fresco, puede congelar la piel y las espinas para utilizarlas más adelante como ingrediente de un *fumet*.

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario, y para diabéticos, si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta que tienen indicadas por comida y día.

Energía: 565,5 kcal/ración · 18,8% IR (hombre) · 24,6% IR (mujer) | **H. Carbono:** 36 g/ración | **Proteínas:** 39,7 g/ración | **Lípidos:** 30,1 g/ración | **Fibra:** 4,9 g/ración

Empanada de morcilla y pera

TM: 10 min, 24 s

Ingredientes para 6 personas

500 g de cebolla partida en cuartos, 30 g de mantequilla a temperatura ambiente, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 1 pellizco de sal, 1 pellizco de pimienta negra molida, 1 pellizco de nuez moscada, 1 pellizco de canela en polvo, 70 g de nata líquida

Masa

400 g de harina, 180 g de mantequilla a temperatura ambiente, 70 g de agua, 1 huevo, 1 pellizco de sal, 1 sobre de levadura química, 1 huevo batido (para pintar la masa)

Montaje

2 morcillas de cebolla, 2 peras Conferencia

Preparación

Relleno

1. Ponga la cebolla en el vaso y programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada la mantequilla y el aceite y sofría **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Incorpore la sal, la pimienta, la nuez moscada, la canela y la nata y mezcle programando **5 segundos, velocidad 1.** Vierta en un bol y deje enfriar.
4. **Precaliente el horno a 180º.**

Masa

5. Ponga en el vaso, por este orden, la harina, la mantequilla, el agua, el huevo, la sal y la levadura. Programe **15 segundos, velocidad 6.** Retire la masa del vaso, forme una bola sobre la encimera enharinada y divídala en dos partes iguales.

Montaje

6. Estire la mitad de la masa con el rodillo hasta que alcance el tamaño aproximado de la bandeja del horno. Forre la bandeja del horno con papel de hornear (o pincele con aceite) y coloque la masa extendida.
7. Extienda la cebolla reservada sobre la masa, dejando un borde sin rellenar de aprox. 2 cm en los laterales (para poder sellarla). Retire la piel a las morcillas y reparta por encima de las cebollas. Por último, coloque las peras (cortadas en láminas y con piel) y cubra con la otra mitad de la masa igualmente extendida. Presione bien los bordes para sellarlos. Haga uno o dos orificios en la superficie a modo de chimenea y decore con los restos de la masa.
8. Pinte la superficie con huevo batido y hornee a durante 30 minutos aproximadamente.

Información nutricional

No apta para control de peso, aunque sí para diabéticos, siempre y cuando se ajuste a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Energía: 720,3 kcal/ración · 24% IR (hombre) · 31,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 46,1 g/ración | **Proteínas:** 13,7 g/ración | **Lípidos:** 56,6 g/ración | **Fibra:** 4,6 g/ración

Crema de peras y mascarpone

TM: 2 min, 25 s

Ingredientes para 10 personas

1 bote de peras en conserva (800 g), 4 hojas de gelatina incolora (de 12 x 7 cm aprox.), 250 g de queso *mascarpone*, 375 g de yogur natural, 10 g de zumo de limón, 80 g de azúcar, 1 cucharadita de vainilla líquida, 1 cucharada de licor de peras (opcional), 1 kiwi (opcional) o 50 g de frutas rojas (opcional)

Preparación

1. Coloque el cestillo en un bol (para recoger el jugo de la conserva) y escurra las peras en el cestillo hasta que no goteen. Reserve el jugo.
2. Ponga a remojo las hojas de gelatina en un bol con agua fría hasta que se ablanden.
3. Ponga en el vaso 100 g del jugo reservado y la gelatina escurrida y programe **2 minutos, 60°, velocidad 1.**
4. Añada las peras y triture programando **10 segundos, velocidad 8.**
5. Incorpore el *mascarpone*, los yogures, el zumo de limón, el azúcar, la vainilla y el licor y programe **15 segundos, velocidad 4.**
6. Vierta la crema en los recipientes individuales en que la vaya a servir (por ejemplo, en vasos bajos) y reserve en el frigorífico hasta que la sirva (al menos una hora).
7. Sirva con unas rodajas de kiwi o unas frutas del bosque colocadas sobre la crema.

Energía: 246,3 kcal/ración · 8,2% IR (hombre) · 10,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 26,7 g/ración | **Proteínas:** 12 g/ración | **Lípidos:** 9,3 g/ración | **Fibra:** 1,2 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso, adecuándose al valor calórico total diario. No apta para diabéticos por su contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Ragout de ternera con chocolate

TM: 1 h, 2 min, 34 s

Ingredientes para 6 personas

La piel de un limón (sólo la parte coloreada), la piel de una naranja (sólo la parte coloreada), 250 g de cebolla partida en cuartos, 200 g de zanahoria partida en trozos, 50 g de apio, 2 ajos, 70 g de aceite de oliva, 250 g de tomate triturado (natural o en conserva), 800 g de ternera partida en trozos pequeños, 25 g de chocolate fondant, 200 g de vino blanco, 2 pastillas de caldo de carne, agua (la que admita hasta completar los 2 litros de capacidad del vaso)

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario. Apta para diabéticos si el chocolate contiene un alto porcentaje de cacao en detrimento del azúcar.

Preparación

1. Con el vaso y las cuchillas bien secos, ralle la piel del limón y de la naranja programando (TM 31) **30 segundos velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9**. Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria, el apio y los ajos. Programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore el aceite y sofría programando (TM 31) **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2** / (TM 21) **10 minutos, 100°, velocidad 1**.
4. Añada el tomate y sofría programando (TM 31) **10 minutos 100°, velocidad 2** / (TM 21) **10 minutos, 100°, velocidad 1**.
5. Para TM 31: agregue las pieles de cítricos reservadas, la carne y el chocolate. Programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas**, agregue las pieles de cítricos reservadas, la carne y el chocolate. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 1)**
6. Añada el vino, las pastillas de caldo y el agua y programe (TM 31) **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** / (TM 21), sin retirar la mariposa de las cuchillas **30 minutos, 100°, velocidad 1**.
7. Por último, para que evapore y no salpique, retire el cubilete y (TM 31) ponga el cestillo apoyado en sus 4 patitas sobre la tapa / (TM 21) ponga el cestillo invertido sobre la tapa. Programe (TM 31) **12 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** / (TM 21, sin retirar la mariposa de las cuchillas) **12 minutos, 100°, velocidad 1**.
8. Verifique que la carne ha quedado tierna. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Si la salsa resulta muy espesa, añada un poco más de agua. Sírvalo con arroz blanco o la guarnición que prefiera.

Sugerencia: Si lo desea puede aprovechar el tiempo de cocción para preparar algo en el recipiente Varoma.

Energía: 361,4 kcal/ración · 12% IR (hombre) · 15,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 10,7 g/ración | **Proteínas:** 29,5 g/ración | **Lípidos:** 19,8 g/ración | **Fibra:** 2,6 g/ració

Helado de chocolate blanco

TM: 20 min · Reposo: 12 h

Ingredientes para 6 personas

200 g de chocolate blanco troceado, 600 g de nata líquida, 4 yemas de huevo, 200 g de leche condensada, 1 vaina de vainilla

Preparación

1. Ponga el chocolate en el vaso y programe **7 segundos, velocidad 8.**
2. Añada al vaso la nata líquida, las yemas y la leche condensada. Abra la vaina de vainilla en sentido longitudinal y raspe el interior con la punta de un cuchillo. Agregue la raspadura al vaso y programe **8 minutos, 80°, velocidad 3.**
3. Vierta el contenido del vaso en una fuente rectangular apta para el congelador (de aluminio o silicona) procurando que no rebase los 4 cm de altura. Deje enfriar e introduzca en el congelador al menos 12 horas.
4. Retire el helado del congelador y deje a temperatura ambiente durante 10 minutos. Corte en cuadrados (aprox. 4 x 4 cm) y póngalos en el vaso. Introduzca la espátula por el bocal y programe (TM 31) **1 minuto, 30 segundos, velocidad progresiva 5-10** moviendo al mismo tiempo la espátula (a derecha e izquierda) para conseguir una mezcla homogénea / (TM 21) **1 minuto, 30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9** moviendo al mismo tiempo la espátula (a derecha e izquierda) para conseguir una mezcla homogénea. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos por su contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Energía: 706,9 kcal/ración · 23,5% IR (hombre) · 30,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 23,2 g/ración | **Proteínas:** 8 g/ración | **Lípidos:** 65,2 g/ración | **Fibra:** 4 g/ración

Pan georgiano (Kachapuri)

TM: 45 min · Horneado: 20 min

Ingredientes para 6 personas

300 g de harina, 250 g de yogur natural, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de azúcar, 200 g de queso tronchón, 200 g de queso gallego (tipo tetilla, Arzúa, etc.), 30 g de mantequilla fundida (para pintar el pan)

Preparación

1. Precaliente el horno a 200°.
2. Ponga en el vaso la harina, el yogur, el bicarbonato, la sal y el azúcar. Mezcle programando **6 segundos, velocidad 6** y, a continuación, programe (TM 31) **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **1 minuto, velocidad Espiga.**
3. Retire la masa del vaso y déjela reposar durante 15 minutos cubierta con un paño.
4. Ponga en el vaso el queso tronchón y rállelo programando (TM 31) **10 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **10 segundos, velocidad 5-7-9.**
5. Sobre una superficie de trabajo espolvoreada con harina, extienda un círculo de masa (de unos 45 cm de diámetro). Ponga en el centro el queso rallado y encima el queso gallego en trozos, dejando un borde libre 10 cm aproximadamente
6. Lleve los bordes de la masa hacia el centro y cierre el pan. Colóquelo sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornee durante 20 minutos.
7. Retire del horno y, en caliente, pincélelo con la mantequilla. Sirva caliente.

Información nutricional

Apta para dietas equilibradas siempre que se adecúe al valor calórico total diario y para diabéticos si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Energía: 433,3 kcal/ración · 14,4% IR (hombre) · 18,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 46,5 g/ración | **Proteínas:** 28,1 g/ración | **Lípidos:** 16,2 g/ración | **Fibra:** 1,7 g/ración

Pudin de pan al chocolate

TM: 1 h · Horneado: 40 min · Reposo: 15 min

Ingredientes para 12 porciones

500 g de leche entera, 200 g de pan duro cortado en trozos, 100 g de pasas sultanas, 40 g de brandy, 300 g de manzanas, el zumo de 1/2 limón, 60 g de harina de almendras, 60 g de cacao puro en polvo, 180 g de azúcar, 3 huevos, 1 sobre de levadura química, mantequilla (para untar el molde), harina (para espolvorear el molde)

Información nutricional

Receta con un alto contenido en hidratos de carbono, en su mayoría, de absorción rápida por lo que su consumo debe ser ocasional.

Preparación

1. Precaliente el horno a 180°.
2. Ponga en un bol la leche y el pan (durante 15 minutos).
3. En otro recipiente, ponga las pasas a macerar en el brandy.
4. Pele las manzanas y retíreles el corazón. Córtelas en dados y mézclelas en otro bol con el zumo de limón.
5. Vierta en el vaso el pan con la leche y programe **20 segundos, velocidad 5**.
6. Agregue la harina de almendras, el cacao, el azúcar y los huevos y programe **30 segundos, velocidad 6**.
7. Añada la levadura química y programe **20 segundos, velocidad 4**.
8. Incorpore las pasas escurridas y los dados de manzana y mezcle con la espátula.
9. Unte un molde (de 28-30 cm de diámetro y 5 ó 6 cm de alto) con mantequilla y espolvoree con harina. Vierta la mezcla en él y hornee (sin aire) durante 30 minutos a 180° y 10 minutos más a 200°.

Energía: 493,6 kcal/ración · 16,4% IR (hombre) · 21,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 74,3 g/ración | **Proteínas:** 11,6 g/ración | **Lípidos:** 15 g/ración | **Fibra:** 4,4 g/ración

Reducción de vino tinto

TM: 35 min

Ingredientes para 300 g

500 g de vino tinto, 500 g de azúcar, 1 palo de canela

Preparación

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **35 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2** sin colocar el cubilete para favorecer la evaporación.
2. Retire del vaso y deje templar.

Sugerencia: sirva esta salsa para acompañar quesos y patés.

Información nutricional

No apta para control de peso porque es una salsa de acompañamiento, lo que incrementa de forma considerable el valor calórico total del plato. No apta para diabéticos.

Energía: 375,3 kcal/ración · 12,5% IR (hombre) · 16,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 83,7 g/ración | **Proteínas:** 0 g/ración | **Lípidos:** 0 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Chopitos al vino

TM: 25 min

Ingredientes para 4 personas

300 g de cebolla partida en cuartos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 ramita de hierbabuena, 1 hoja de laurel, 100 g de vino blanco o de jerez, unas hebras de azafrán, 800 g de chopitos limpios, 1 pellizco de nuez moscada, 1 cucharadita de sal

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario.

Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolla, el aceite y la hierbabuena. Programe (TM 31) **3 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **3 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. A continuación, agregue el laurel y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Añada el vino y el azafrán y programe **6 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Para TM 31: vierta en el vaso los chopitos, la nuez moscada y la sal y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1.**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** vierta en el vaso los chopitos, la nuez moscada y la sal y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Compruebe que los chopitos están en su punto. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Energía: 330,5 kcal/ración · 11% IR (hombre) · 14,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 8,4 g/ración | **Proteínas:** 35,1 g/ración | **Lípidos:** 14,6 g/ración | **Fibra:** 1,3 g/ración

Trocear
con Thermomix

Thermomix facilita el troceado de los alimentos, incluso de los más duros como el jamón. Valentine Delbauffe, del departamento de marketing, nos enseña cómo se prepara en sólo 10 minutos una deliciosa ensalada de repollo y lombarda, que se puede servir con cualquier aliño. Es una receta fácil, rápida y ligera.

Sustituya la tabla y el cuchillo por su Thermomix. Trocee con Thermomix en escasos segundos utilizando las velocidades 4 y 5. Dado que el tiempo de troceado es tan breve, deberá prestar atención para evitar licuar o triturar los ingredientes.

Para conseguir un resultado uniforme, ponga los ingredientes en trozos de tamaño similar, no muy grandes. Cuando quiera trocear mucha cantidad, es decir, cuando el volumen supere la segunda marca del vaso, repártala en dos tandas.

Debe situar el selector de velocidad directamente en el número indicado en la receta sin detenerse al pasar por las demás velocidades: utilice velocidad 4 para ingredientes blandos (patatas, cebollas, verduras de hoja, etc.) y utilice velocidad 5 para ingredientes duros (zanahorias, bulbo de apio, lombarda, col, etc.)

Para trocear verduras de hoja larga y escaso peso (como lechugas, acelgas, espinacas) o fibrosas (como apio, puerros, cebolletas, etc.) es aconsejable cubrirlas con agua y trocearlas en velocidad 4. Después, cuélelas utilizando el cestillo.

Golpes de Turbo: al pulsar el botón **Turbo**, se activa directamente la velocidad máxima (**velocidad 10**), desactivándose al soltarlo. Esta función sirve para trocear **ingredientes muy duros** como tacos y puntas de jamón muy curado, quesos curados, chocolate, hielo industrial (hay que humedecerlo previamente), etc., ya que si los triturase girando el selector pasando progresivamente por las diferentes velocidades, el ingrediente podría rebotar o quedar enganchado en las cuchillas sin conseguir el troceado deseado. También se dan unos golpes de Turbo como paso previo a rallar, moler y pulverizar ingredientes muy duros. No introduzca en el vaso trozos muy grandes. No llene el vaso más de la mitad cuando vaya a usar la función Turbo.

Para utilizar esta velocidad gire el selector de velocidad a la posición de "vaso cerrado". Sujete el cubilete con la palma de una mano y presione el botón Turbo con la otra, manteniéndolo pulsado durante unos segundos hasta que consiga el troceado deseado. (El tiempo dependerá de la dureza y cantidad de los ingredientes.)

La función Turbo no se activará cuando la máquina detecte que los ingredientes en el vaso se encuentran a una temperatura superior a 60°.

Ensalada de repollo y lombarda

sólo TM31

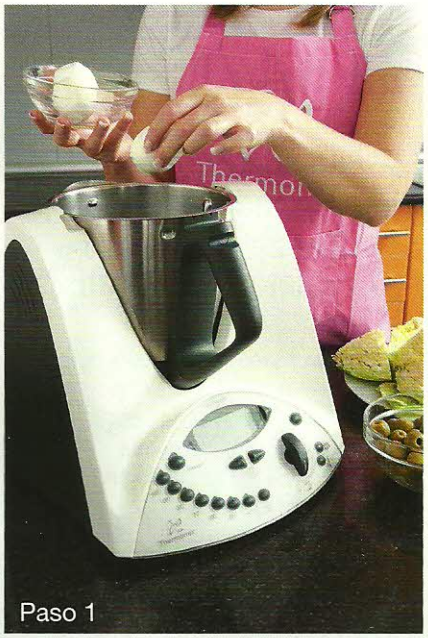
TM: 10 min

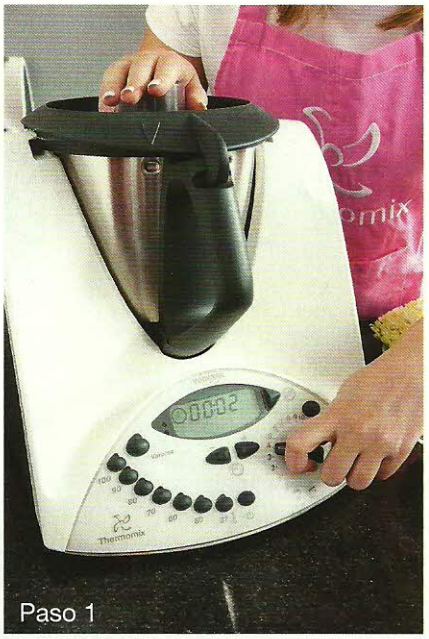
Ingredientes para 6 personas

3 huevos duros pelados, 300 g de repollo cortado en cuartos, 300 g de zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes, 200 g de pepinillos en vinagre (escurridos), 200 g de aceitunas sin hueso, 300 g de lombarda cortada en cuartos

Preparación

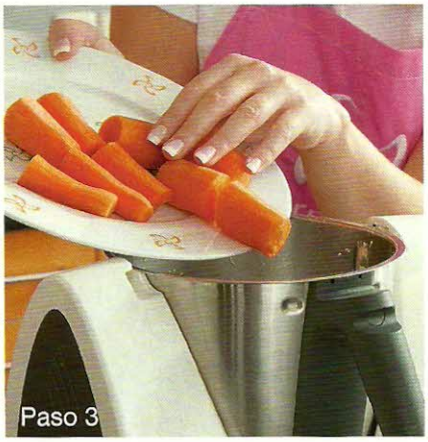
1. Introduzca los huevos en el vaso y trocéelos programando **2 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.
2. Trocee el repollo programando **5 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.


Paso 1


Paso 1

Paso 2

Energía: 122,1 kcal/ración · 4% IR (hombre) · 5,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 8,5 g/ración | **Proteínas:** 5,4 g/ración | **Lípidos:** 7,5 g/ración | **Fibra:** 5,3 g/ración


Paso 3

Paso 4

Paso 5

3. Ponga las zanahorias en el vaso y programe 5 **segundos, velocidad** 5. Retire del vaso y reserve.
4. Trocee los pepinillos programando 3 **segundos, velocidad** 4. Retire del vaso y reserve.
5. Trocee las aceitunas programando 4 **segundos, velocidad** 4. Retire del vaso y reserve.
6. Por último, trocee la lombarda programando 5 **segundos, velocidad** 5. Retire del vaso y reserve.
7. Sirva con un aliño a su gusto.

Sugerencia: Si prepara una lactonesa como aliño, no lave el vaso de modo que los restos de la lombarda le den color.

Paso 6

Clases imprescindibles de cocina con Thermomix

Asista a las clases imprescindibles de cocina con Thermomix. ¡Completamente gratis!

Todos los meses en su delegación. Infórmese de las fechas con su presentador/a o en nuestra página www.thermomix.es (más información en la página 79 de este número).

Este mes os presentamos

A todo vapor con Thermomix

Comparta con su familia e invitados la experiencia de poder degustar platos más sabrosos y saludables. Con este libro y con su Thermomix, se abre ante usted todo un mundo de nuevas sensaciones gastronómicas: descubra lo que este mundo tiene para ofrecerle y experimentará lo fácil y rápido que resulta preparar recetas de su tierra, las de toda la vida, y también exóticas que siempre salen bien.

Hoy en día la cocina sana al vapor está tan de moda como el querer disfrutar en casa de las delicias culinarias de países lejanos. Con Thermomix puede ir por delante de estas tendencias, ahorrándose además mucho tiempo, ya que le facilitará la tarea al cocinar.

Esperamos que disfrute mucho con estas recetas que hemos recopilado para usted.

A todo vapor es el primer libro Thermomix traducido a varios idiomas (inglés, francés, italiano, portugués etc.) Puedes conseguir la versión en inglés en nuestra tienda *on-line:* www.tiendathermomix.es.

Concurso TU MEJOR RECETA DE VAPOR con Thermomix

Participa y gana uno de los 10 libros *A todo vapor* que regalamos

Participa en el concurso TU MEJOR RECETA DE VAPOR con Thermomix a través de nuestra web www.thermomix.es/concurso desde el 15 de marzo hasta el 22 de abril de 2010.

Para poder participar es imprescindible que tu receta incluya una fotografía del plato. No olvides indicar la palabra clave **CONCLIB18** en el campo "clave de concurso".

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en http://www.vorwerk.com/es/thermomix/html/concurso_actuales.html.

PROMOCION ESPECIAL para clientes

Hasta el 30 de abril compre su recipiente Varoma y le regalamos el libro *A todo vapor!!* Todo por 75 €.

Pregunte a su presentador/a o en su delegación.
También puede llamar al 902 33 33 50 o visitar nuestra web www.tiendathermomix.es

Información nutricional
Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total del día.

Conejo al estilo mediterráneo

sólo TM31

TM: 35 min

Ingredientes para 4 personas

650 g de conejo limpio cortado en trozos (3 x 3 cm), 2 dientes de ajo, 2 ramitas de romero (sólo las hojas), 50 g de aceite de oliva virgen extra, 20 g de vinagre de vino tinto, 16 tomates cherry, 10 aceitunas negras, 5 bayas de enebro, 1.000 g de agua, 1 cucharadita de sal

Para servir

20 g de albahaca fresca (sólo las hojas), 1 limón ecológico cortado en cuartos

Preparación

1. Lave la carne de conejo con una mezcla de agua, vinagre y sal. Séquela con papel de cocina y colóquela dentro de un bol.
2. Vierta el ajo y el romero en el vaso y píquelos programando **7 segundos, velocidad 7**. Vierta la mezcla en el bol con los trozos de conejo. Añada el aceite y 20 g de vinagre y mezcle suavemente.
3. Recubra el recipiente Varoma con papel vegetal humedecido y escurrido y coloque el conejo con todo el líquido, 10 tomates cherry, las aceitunas y las bayas de enebro encima del papel.
4. Vierta el agua y 1 cucharadita de sal dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30-35 minutos, Varoma y velocidad 1**. Retire el Varoma y ponga el conejo con su jugo (sobre el papel vegetal) dentro de una bandeja.
5. Sirva el conejo con el resto de tomates cherry (cortados por la mitad), el limón, las hojas de albahaca y pan.

Sugerencia: En Italia, este plato se acompañaría con una ensalada.

Energía: 289,1 kcal/ración · 9,6% IR (hombre) · 12,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 3,3 g/ración | **Proteínas:** 17,5 g/ración | **Lípidos:** 23 g/ración | **Fibra:** 1,9 g/ración

Qué son los cacitos de caldo Knorr:

- Son la reducción perfecta de un caldo, elaborado con ingredientes naturales y reducido a fuego lento
- Añádelos para dar un sabor más natural a tus recetas de siempre como guisos, sopas, arroces y pastas.
- De textura gelatinosa, se disuelven fácilmente.

✓ 25% MENOS SAL QUE LA MEDIA DE CALDOS EN EL MERCADO
✓ BAJO EN GRASA
✓ SIN COLORANTES NI CONSERVANTES ARTIFICIALES

Sopa de coliflor al azafrán

TM: 35 min

Ingredientes para 4 personas

100 g de aceite de oliva, 4 dientes de ajo, 100 g de pan duro cortado en dados, 1.000 g de agua, 2 cacitos de caldo de pollo Knorr, 350 g de ramilletes de coliflor (sin tronco), 1 pellizco de pimienta, unas hebras de azafrán

Preparación

1. Introduzca en el vaso el aceite, los ajos y el pan y programe **10 minutos, 100º, velocidad 1.**
2. Incorpore el agua, los cacitos de caldo de pollo Knorr, 200 g de coliflor, la pimienta y el azafrán. Coloque el resto de la coliflor en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **20 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Espere unos minutos a que baje la temperatura y programe **30 segundos, velocidad 6.**
4. Sirva la sopa de coliflor decorando con los ramilletes cocidos en Varoma.

Sugerencia: Puede acompañar con dados de pan frito, virutas de jamón, etc.

Nota: Use azafrán en hebras de buena calidad, ya que no sólo aporta color sino también su delicado sabor y aroma.

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total del día, y para diabéticos, si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Mi sugerencia

Utilice de 3 a 5 hebras de azafrán por persona, para obtener un equilibrio de color y sabor en la receta.

Knorr

Cada comida es una oportunidad.

Energía: 308,6 kcal/ración · 10,2% IR (hombre) · 13,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 16,3 g/ración | **Proteínas:** 4,3 g/ración | **Lípidos:** 25,5 g/ración | **Fibra:** 2,7 g/ración

Paté a la naranja

TM: 15 min, 30 s · Reposo: 8 h

Ingredientes para 6 personas

6 hojas de gelatina (de 12 cm x 7 cm), 200 g de zumo de naranja colado, 1 ajo, 2 chalotas partidas por la mitad, 200 g de mantequilla cortada en trozos,1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo, 400 g de higaditos de pollo limpios, sal y pimienta, 150 g de vino blanco, 20 g de vino dulce (Málaga Virgen, oporto, etc)

Preparación

1. Ponga a remojar la gelatina en un bol con agua fría.
2. Ponga en el vaso el zumo de naranja y programe **3 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Añada la gelatina escurrida y programe **1 minuto, velocidad 3.** Deje templar.
4. Forre un molde de plum cake, de 1 litro de capacidad, con *film* transparente y vierta en él la gelatina de naranja. Deje enfriar en el frigorífico hasta que quede consistente.
5. Introduzca en el vaso el ajo y las chalotas. (TM 31) Coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y presione dos veces el botón **Turbo** / (TM 21) presione dos veces el botón **Turbo.**
6. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Añada 50 g de mantequilla, el laurel y el tomillo y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
7. Añada los higaditos, la sal, la pimienta y el vino blanco y programe **8 minutos, 100º, velocidad 1.**
8. Cuando acabe el tiempo programado, cuele a través del cestillo, deseche el caldo de cocción y retire el laurel y el tomillo. Vuelva a poner en el vaso los higaditos y añada el resto de la mantequilla, la sal, la pimienta y el vino dulce. Triture programando (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.**
9. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **10 segundos, velocidad 3.**
10. Cuando el paté se haya templado un poco, viértalo en el molde sobre la gelatina, alise la superficie y deje enfriar durante 8 horas.
11. Para servir, desmolde en una bandeja, retire el *film* transparente y decore con rodajas de naranja y hojas de escarola.

Nota: para la gelatina, puede usar otros cítricos (pomelo, mandarina, limón, etc) o incluso mezcla de zumos.

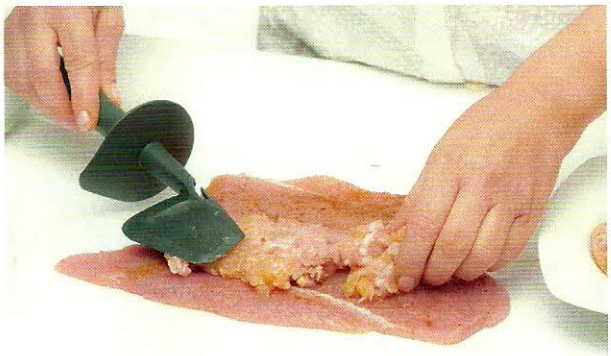
Información nutricional

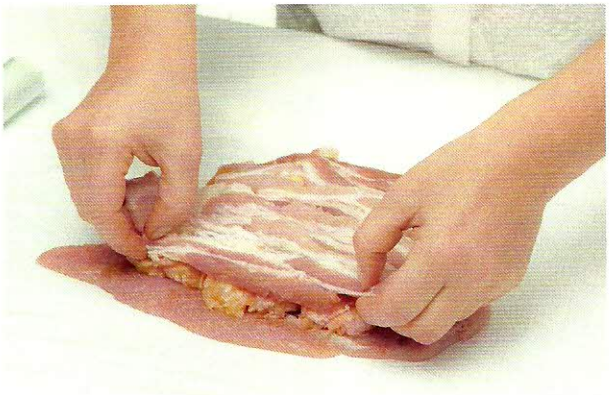
No apto para dietas de protección cardiovascular por su alto contenido graso. Por su elevado contenido en colesterol y grasas el consumo debe ser esporádico.

Mi sugerencia

El paté quedará más vistoso si corta rodajas finas de naranja y las coloca en el fondo del molde antes de verter la gelatina.

Energía: 437,7 kcal/ración · 14,6% IR (hombre) · 19% IR (mujer) | **H. Carbono:** 9,7 g/ración | **Proteínas:** 13,9 g/ración | **Lípidos:** 35,7 g/ración | **Fibra:** 1,2 g/ración





Galantina de pavo rellena

TM: 1 h, 16 min, 30 s · Reposo: 4 h

Ingredientes para 6 personas

500 g de caldo de pollo, 10 g de gelatina neutra en polvo, 1 filete de pechuga de pavo abierto (400 g aprox.), sal y pimienta, nuez moscada, canela, 100 g de vino moscatel, 100 g de pechuga de pollo cortada en trozos, 200 g de tocino fresco cortado en láminas,100 g de carne de cerdo picada, 30 g de piñones, 120 g de jamón de pavo en lonchas gruesas cortadas en tiras, 1.500 g de agua

Preparación

1. Ponga el caldo de pollo en el vaso y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
2. Añada la gelatina en polvo y programe **1 minuto, velocidad 3.** Vierta en una bandeja y deje enfriar 4 horas en el frigorífico.
3. Coloque el filete de pechuga de pavo en una bandeja, espolvoree con sal, pimienta, nuez moscada y canela y cubra con el moscatel. Deje reposar durante 1 hora en frío.
4. Ponga en el vaso la pechuga de pollo, la mitad del tocino, sal, pimienta, nuez moscada y canela. Programe (TM 31) **20 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **20 segundos, velocidad 3 ½.**
5. Añada la carne de cerdo picada y programe (TM 31) **10 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **20 segundos, velocidad 3 ½.** Incorpore los piñones y remueva con la espátula.
6. Extienda el filete de pavo sobre una hoja doble de *film* transparente. Cubra con la mezcla del vaso, extendiéndolo con la espátula. Cubra con el jamón de pavo y con el resto del tocino. Enrolle, envolviendo con el *film* transparente, como si fuera un brazo de gitano dejando el relleno en el centro. Selle bien los extremos (deberá quedar un rulo de aprox. 20 cm de largo, que quepa en el recipiente Varoma). Introduzca el rulo en el recipiente Varoma, tape y reserve.
7. Ponga el agua en el vaso y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
8. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.** Retire el recipiente Varoma y reserve el rulo.
9. Una vez fría, corte la galantina en rodajas y sirva acompañada de la gelatina cortada en dados.

Información nutricional

No apta para dietas de protección cardiovascular por su alto contenido graso. Se recomienda un consumo esporádico.

Sugerencia: puede añadir otros rellenos como pistachos pelados, nueces pacanas o incluso cerezas u otras frutas confitadas.

Energía: 426,3 kcal/ración · 14,2% IR (hombre) · 18,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 2,3 g/ración | **Proteínas:** 31,4 g/ración | **Lípidos:** 30,3 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Codornices en salsa de cebolla y aroma de vinagre de jerez

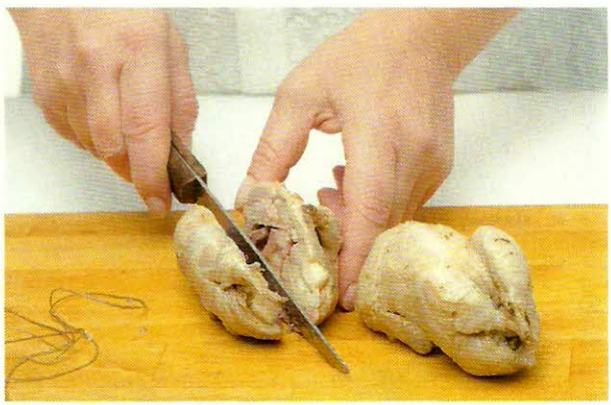
TM: 45 min

Ingredientes para 4 personas

150 g de cebolla partida en cuartos, 1 rama de perejil (sólo las hojas), 75 g de aceite de oliva virgen extra, 1 hoja de laurel, 80 g de tocino ibérico sin piel y cortado en taquitos, 4 codornices limpias y salpimentadas, 75 g de vino blanco, 50 g de caldo de pollo, 20 g de vinagre de jerez, perejil picado (para decorar)

Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolla, el perejil y el aceite y programe (TM 31) **5 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **5 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada la hoja de laurel y programe **12 minutos, 100º, velocidad 1**.
3. Introduzca el tocino en las codornices. Átelas con hilo y póngalas en el cestillo.
4. Añada al vaso el vino y el caldo. Coloque el cestillo con las codornices y programe **30 minutos, 100º, velocidad 1**. Dos minutos antes que finalice el tiempo programado, añada el vinagre.
5. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, corte la codorniz por la mitad y salsee. Espolvoree con perejil picado.



Mi sugerencia

Pique fácilmente el perejil, llenando el cubilete con hojas de perejil limpias y secas y cortándolo con unas tijeras.

Información nutricional

No apta para dietas de protección cardiovascular por su alto contenido graso. Para disminuir el contenido calórico y graso se puede sustituir el tocino por carne magra como el jamón.

Energía: 476,7 kcal/ración · 15,9% IR (hombre) · 20,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 4,2 g/ración | **Proteínas:** 30,3 g/ración | **Lípidos:** 36,1 g/ración | **Fibra:** 1,3 g/ración

Fiambre de ternera con salsa de membrillo

TM: 45 min · Reposo: 1 h

Ingredientes para 8 personas

1 huevo, 1 trufa, 50 g de brandy, 1 cucharada de pan rallado, 1 cucharadita de sal, 200 g de carne de cerdo picada, 500 g de carne de ternera picada, 2 pechugas de pollo abiertas en 2 filetes finos, 4 lonchas de jamón serrano, 1.000 g de agua, 200 g de espinacas frescas, 1 puerro cortado en trozos (sólo la parte blanca), 1 zanahoria pelada y en trozos, ½ cebolla, 50 g de vino blanco, sal, pimienta negra, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de nata líquida, 200 g de dulce de membrillo

Preparación

1. Ponga en el vaso el huevo, la trufa, el brandy, el pan rallado y la sal y programe (TM 31) **5 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **5 segundos, velocidad 3 ½.**
2. Ponga en un bol grande la carne de cerdo y de ternera y agregue el contenido del vaso. Mezcle con la espátula y deje macerando una hora en el frigorífico. Aclare el vaso.
3. Extienda un paño de cocina de algodón (que no sea de rizo sino liso) y ponga encima una tercera parte de la mezcla de carne. Cubra con una pechuga fileteada y 2 lonchas de jamón. Ponga otra parte de carne, la otra pechuga y las otras dos lonchas de jamón y termine con el resto de la carne. Enrolle con el paño apretando muy bien, ate los extremos y coloque en el recipiente Varoma con la parte de la "costura" hacia abajo.
4. Ponga en el vaso el agua, las espinacas, el puerro, la zanahoria, la cebolla, el vino, la sal y la pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **40 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando acabe el tiempo programado, retire el fiambre a un molde alargado de *cake*, ponga peso encima (por ej. dos *briks* de leche) y deje enfriar.
5. Para aprovechar los ingredientes del caldo, prepare una crema de verduras añadiendo el aceite de oliva al vaso y programando (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire del vaso a un recipiente hermético. Lave el vaso y la tapa.
6. Ponga en el vaso la nata y el membrillo y programe **3 minutos, 100º, velocidad 5.**
7. Corte el fiambre y sirva con la salsa caliente.

Sugerencia: puede servir la crema de verdura obtenida al triturar el caldo de cocción como primer plato.

Información nutricional

No apto para la protección cardiovascular por su alto contenido graso y en colesterol. Para disminuirlo se puede sustituir el tocino por carne magra y la nata por leche.

Mi sugerencia

Puede servir la carne con rodajas de kiwi, que contrastarán con el sabor dulce de la salsa.

Energía: 524,8 kcal/ración · 17,5% IR (hombre) · 22,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 9,7 g/ración | **Proteínas:** 42,3 g/ración | **Lípidos:** 33,2 g/ración | **Fibra:** 4,5 g/ración

Tacos de solomillo ibérico a la mostaza antigua de *Dijon*

TM: 30 min

Ingredientes para 4 personas

180 g de cebolleta partida en cuartos, 40 g de aceite de oliva virgen extra, 10 g de maicena, 50 g de vino blanco, 100 g de caldo de carne, 1 cucharada de mostaza antigua de *Dijon*,
sal y pimienta, 700-800 g de solomillo de cerdo ibérico cortado en tacos, 20 g de aceite de oliva virgen extra (para saltear el solomillo)

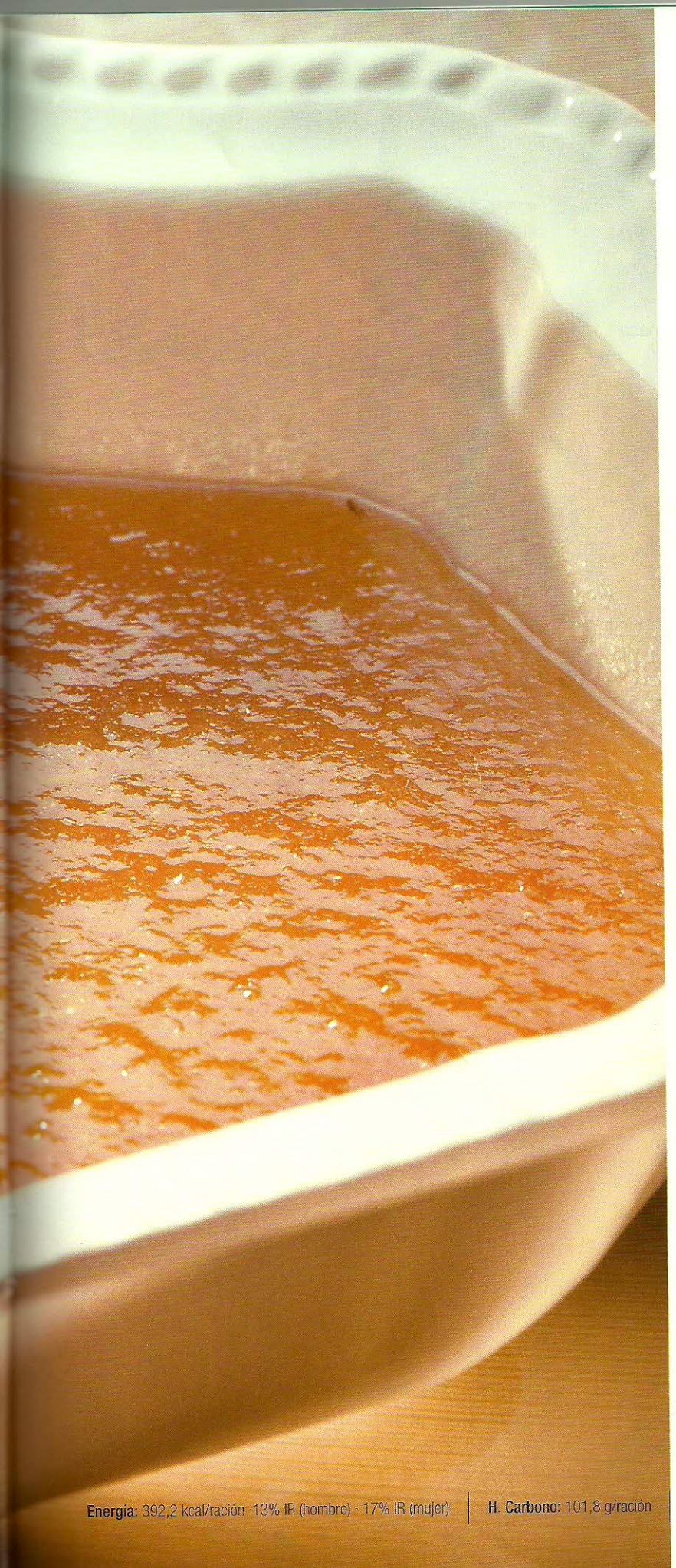
Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolleta y el aceite y programe **6 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de cebolleta de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Añada la maicena, el vino y el caldo y programe (TM 31) **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2** / (TM 21) **10 minutos, 100°, velocidad 2.**
4. Incorpore la mostaza y triture programando (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.** Reserve dentro del vaso.
5. Salpimiente los tacos de solomillo. Ponga a calentar el aceite en una sartén y dore a su gusto los tacos de solomillo. Añada la salsa del vaso y, cuando comience a hervir, retire del fuego. Sirva acompañado de patatas fritas

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total del día.

Energía: 347,8 kcal/ración · 11,6% IR (hombre) · 15,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 2,8 g/ración | **Proteínas:** 38,8 g/ración | **Lípidos:** 19,2 g/ración | **Fibra:** 0,8 g/ració



Dulce de manzana con sidra

TM: 30 min, 30 s

Ingredientes para 6 personas

600 g de manzanas verdes partidas en cuartos y retirado el corazón (pueden ser tipo Reineta), 500 g de azúcar, 110 g de sidra dulce, 1 limón pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture programando **30 segundos, velocidad 9.**
2. Programe (TM 31) **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 5 /** (TM 21) **30 minutos, 100°, velocidad 5.**
3. Retire a un recipiente y deje enfriar.

Mi sugerencia

Dependiendo de la cantidad de pectina que contenga la fruta, el dulce le quedará más o menos consistente, por eso es importante poner la manzana con piel.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos, ya que es un postre con un alto contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Energía: 392,2 kcal/ración · 13% IR (hombre) · 17% IR (mujer) | **H. Carbono:** 101,8 g/ración | **Proteínas:** 0,6 g/ración | **Lípidos:** 0,3 g/ración | **Fibra:** 2,2 g/ración

Cañas de crema

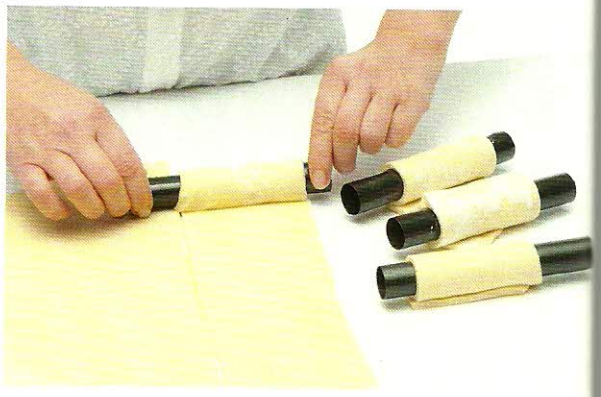
TM: 1 h

Ingredientes para 6 personas

100 g de vino blanco, 1.100 g de leche (100 g para la masa y el resto para la crema pastelera), 80 g de mantequilla fundida, 1 cucharada rasa de levadura química (10 g), 550 g de harina, 1 pellizco de sal, 200 g de azúcar, 80 g de maicena, 6 yemas de huevo, aceite (para freír), azúcar glas (para espolvorear)

Preparación

1. Ponga en el vaso el vino, 100 g de leche, la mantequilla, la levadura, la harina y la sal. Programe **10 segundos, velocidad 6.**
2. Con la espátula, baje los restos de ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **10 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso, forme una bola, envuélvala en *film* transparente y deje reposar mientras prepara la crema.
3. Ponga en el vaso el resto de la leche (1.000 g), el azúcar, la maicena y las yemas y programe **8 minutos, 100°, velocidad 4.** Vierta en una manga pastelera y deje enfriar.
4. Sobre una superficie espolvoreada con harina estire la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede bien fina. Corte cuadrados de masa y enróllela en los moldes de caña (tubos de aluminio o de acero inoxidable). Pegue los bordes de la masa humedeciéndolos con un dedo mojado en agua (para evitar que se abran al freírlos). Fría en abundante aceite caliente.
5. Retire los moldes y ponga las cañas sobre papel absorbente. Deje enfriar.
6. Rellene las cañas con la crema utilizando la manga pastelera. Sirva espolvoreadas con azúcar glas.



Mi sugerencia

Para hacer cañas de distintos sabores divida la crema en tres partes. Mientras aún está caliente, añada a una de ellas una cucharada de café soluble, a otra una cucharada de cacao puro en polvo y deje el resto sin aromatizar. Utilice mangas pasteleras desechables.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos por su alto contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Energía: 802,1 kcal/ración · 26,7% IR (hombre) · 34,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 115,1 g/ración | **Proteínas:** 17,2 g/ración | **Lípidos:** 39,4 g/ración | **Fibra:** 3,1 g/raci

Borrachos

TM: 30 min

Ingredientes para 6 personas

200 g de miga de pan duro, 50 g de leche, 100 g de azúcar, 4 huevos, 1 pellizco de vainilla en polvo, aceite (para freír), 500 g de agua, 500 g de vino blanco, 250 g de azúcar, 1 palo de canela, la piel de ½ limón (sólo la parte coloreada)

Preparación

1. Ponga en el vaso la miga de pan desmenuzada, la leche, el azúcar, los huevos y la vainilla y programe **2 minutos, velocidad 1.** El resultado ha de ser una mezcla pastosa no dura (dependerá del tipo de pan).
2. Fría en abundante aceite caliente pequeñas porciones de masa. Retire sobre papel de cocina.
3. Con el vaso limpio, ponga el agua, el vino, el azúcar, la canela y la piel de limón y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** sin colocar el cubilete para favorecer la evaporación.
4. Coloque los borrachos en el cestillo e introdúzcalo en el vaso. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 2.**
5. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y coloque los borrachos en pequeños cuencos. Cuele el almíbar a través del cestillo y cubra con él los borrachos. Sirva frío.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos por su alto contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Energía: 608,7 kcal/ración · 20,3% IR (hombre) · 26,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 75,4 g/ración | **Proteínas:** 8,1 g/ración | **Lípidos:** 25,6 g/ración | **Fibra:** 1,1 g/ración

El bacalao

Existen unas 60 especies distintas, aunque el más conocido es el bacalao común. El bacalao de temporada se pesca desde finales de otoño hasta la primavera, aunque se dispone durante todo el año de bacalao salado, desecado, ahumado o congelado.

La salazón

Uno de los métodos más antiguos para conservar los alimentos es el de deshidratarlos. Entre los distintos medios de deshidratación está la conserva en salazón. Este proceso logra que el alimento así desecado pueda conservarse durante muchos meses, siempre que sea en lugar seco, independientemente de la temperatura, por tanto es un método adecuado para climas fríos y cálidos.

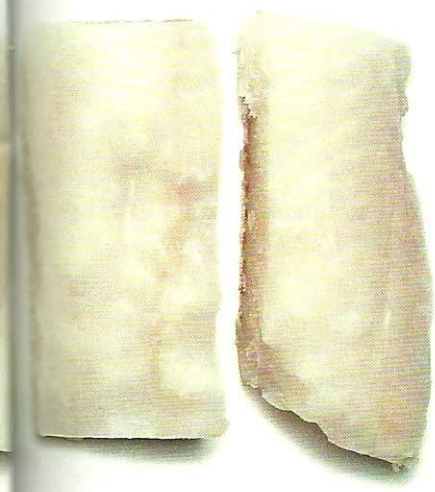
El desalado

El bacalao seco debe pasar por un proceso previo para poder ser consumido.

Este proceso implica el remojo en agua, que siempre debe ser fría, así se logra tanto la rehidratación de la pieza como su desalado, ya que el alto contenido en sal de las conservas en salazón las hace inadecuadas para su consumo directo.

El remojo puede requerir más de un cambio de agua en función del grosor de la pieza. Es conveniente que el bacalao se ponga dentro del frigorífico mientras se remoja.

En toda receta elaborada con bacalao desalado se debería comprobar la sazón antes de añadir sal.



Tarta de bacalao

TM: 1 h, 30 min · Horneado: 45 min

Ingredientes para 8 porciones

100 g de queso emmental cortado en trozos

Masa

250 g de harina, 100 g de mantequilla cortada en trozos, 75 g de agua, 1 pellizco de sal, garbanzos o alubias secas (para hornear la masa), mantequilla (para untar el molde), harina (para espolvorear el molde)

Relleno

300 g de agua, 600 g de migas de bacalao desaladas

Salsa bechamel especiada

3 dientes de ajo, 100 g de cebolla cortada en dos trozos, ½ chile fresco pequeño y sin semillas, 40 g de mantequilla, 40 g de harina, 500 g de leche, ½ cucharadita de sal, 2 pellizco de nuez moscada, 100 g de cebolleta cortada en rodajas finas, 2 ramitas de perejil picado (sólo las hojas)

Preparación

1. Ponga el queso en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve.

Masa

2. **Precaliente el horno a 180°.**
3. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso en el orden en que aparecen en la lista de ingredientes y programe (TM 31) **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **1 minuto, velocidad Espiga**. Retire del vaso y forme una bola.
4. Sobre una superficie espolvoreada con harina, estire la masa con el rodillo para formar un círculo de aproximadamente 32 cm de diámetro y póngalo en un molde desmontable de quiche (Ø 28 cm) untado con mantequilla y espolvoreado con harina.
5. Pinche la masa con un tenedor por toda su superficie, cubra con papel de hornear y reparta por encima unos garbanzos o alubias. Hornee durante 10 minutos. Mantenga el horno encendido a la misma temperatura.

Relleno

6. Ponga en el vaso el agua, introduzca el cestillo con el bacalao y programe **15 minutos, 100°, velocidad 1**.
7. Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo. Deje escurrir el bacalao, colóquelo en un recipiente grande y reserve.

Salsa bechamel especiada

8. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el chile y program **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
9. Añada la mantequilla y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
10. Añada la harina y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1**.
11. Añada la leche, la sal y la nuez moscada y mezcle programando **5 segundos velocidad 7**. A continuaci programe **9 minutos, 100°, velocidad 1**.
12. Vierta la bechamel sobre el bacalao, añada las rodaja de cebolleta y el perejil y mezcle con la ayuda de la espátula. Compruebe el punto de sal.
13. Retire los garbanzos y el papel de hornear de la masa prehorneada, vierta la mezcla de bechamel y bacalao sobre la masa, reparta el queso rallado por encima y hornee durante 25 ó 30 minutos. Sirva templada.

Sugerencias

- En el paso 12, puede añadir 100 g de aceitunas negras la mezcla de bacalao y bechamel.
- Es más fácil cortar la tarta en porciones si, tras apagar horno, deja la puerta parcialmente abierta y la tarta der templándose durante 30 minutos.
- Puede utilizar bacalao fresco en vez de salado. En ese caso, reduzca el tiempo de cocción a 12 minutos en el paso 6.

Información nutricional

El bacalao representa una buena fuente de proteínas de alto valor biológico que destaca por el aporte de vitamina A, B_{12}, calcio y yodo.

Energía: 487,5 kcal/ración · 16,2% IR (hombre) · 21,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 45 g/ración | **Proteínas:** 32,7 g/ración | **Lípidos:** 20,8 g/ración | **Fibra:** 4,3 g/

San Sebastián
ciudad privilegiada

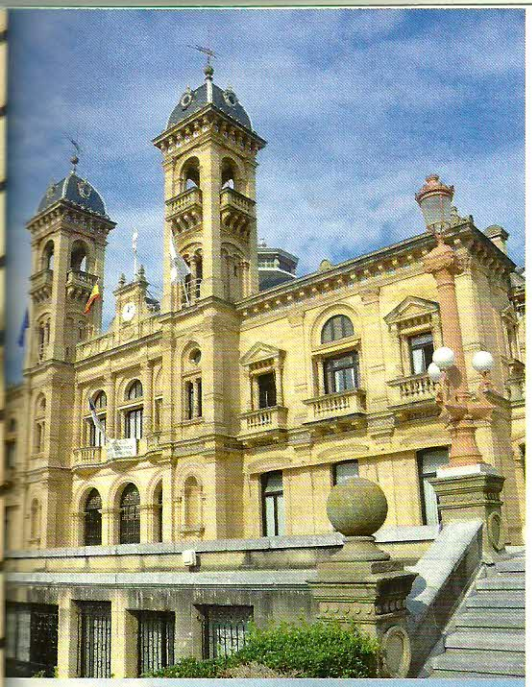
Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com

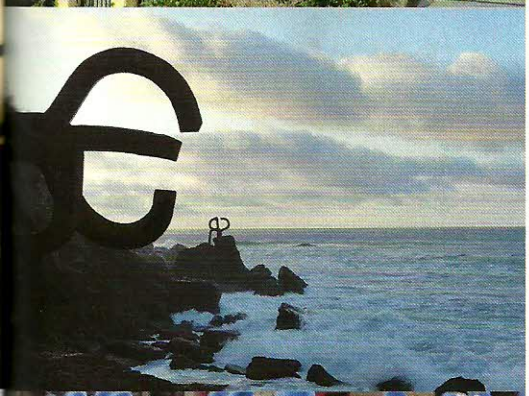
San Sebastián-Donosti es una de nuestras joyas mejor cuidadas, considerada la quinta mejor ciudad turística del mundo, con una intensa vida cultural y resumen de lo mejor de la gastronomía vasca, llevada al máximo nivel por cocineros tan afamados como Arzak o Pedro Subijana.

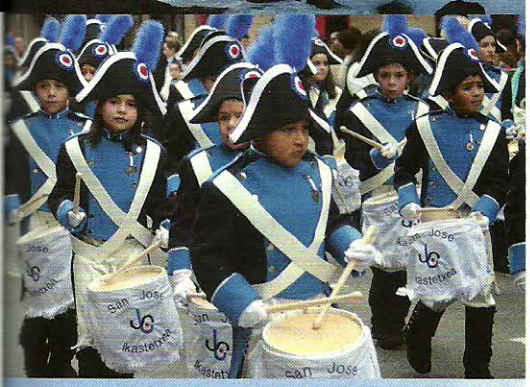
Disfruta de una privilegiada situación geográfica y clima templado, entre las verdes montañas y el mar. Su trazado urbano se despliega en torno a la Bahía de La Concha y su famosa playa. El Monte Igueldo es el mejor lugar para disfrutar de unas excelentes vistas, y a sus pies podremos contemplar el Peine de los Vientos, obra maestra de Chillida. Allí mismo empieza la playa de Ondarreta, en cuyas cercanías la reina Maria Cristina mando construir el Palacio de Miramar como residencia de verano de la familia real en sus tiempos.

El paseo marítimo de La Concha es uno de los más bellos y elegantes del norte peninsular, y nos permite llegar hasta las mismas puertas del antiguo Casino, hoy día Ayuntamiento de la ciudad. A partir de aquí nos podemos adentrar en el casco viejo, donde destacan las iglesias de San Vicente y de Santa María del Coro, y un antiguo convento de dominicos convertido en el Museo San Telmo, con colecciones de arqueología, etnografía y pintura. Est calles nos conducirán a la plaza por cada de la Constitución, entre cuyo balcones, numerados y pintados de bero que delatan su origen como pl za de toros, se alza el antiguo ayunt miento neoclásico, reconvertido en B blioteca Municipal.

La ciudad romántica comienza en Alameda del Boulevard, que surgió tr el derribo de las viejas murallas, c bellos edificios de estilo francés q hizo acreedora a San Sebastián del s







Esta ciudad norteña disfruta de un clima y un entorno privilegiados, un rico patrimonio artístico y una intensa vida cultural.

brenombre de la Pequeña París o París del Sur. A orillas del Urumea encontramos el Teatro Victoria Eugenia y el Hotel María Cristina. También podemos visitar la plaza de Guipúzcoa y sus jardines, con edificios como el de la Diputación Foral, inspirado en la Opera de París, el Centro Cultural Koldo Mitxelena o la Catedral del Buen Pastor. En la ribera abundan las elegantes casas señoriales de principios del siglo xx, que nos conducirán al puente de María Cristina, el más bello, y las farolas del escultor Mariano Benlliure nos llevan hasta la Estación del Norte, diseñada por Eiffel. No muy lejos se encuentran los modernos barrios de Eguía y Gros, donde descubrimos el Kursaal, diseñado por el arquitecto Rafael Moneo.

Este patrimonio se complementa con una intensa vida cultural. Su personalidad es patente en su fiesta más famosa, la Tamborrada o en la Semana Grande, con sus regatas de traineras, unido a certámenes con gran solera y repercusión, sobre todo su Festival Internacional de Cine, que pronto cumplirá 60 años o el Festival de Jazz, que todos los veranos desde 1966 convoca a los aficionados a este género musical. Una muestra más de su espíritu cosmopolita y abierto, y que hacen de Donosti uno de los más firmes candidatos a la capitalidad cultural europea 2016.

La gastronomía vasca tradicional, sus productos

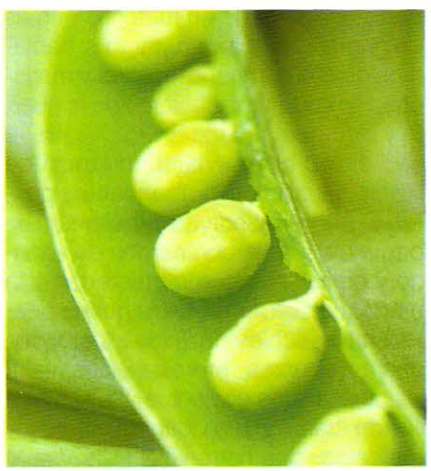
En Donosti encontramos una cocina tradicional basada en materias primas de primerísima calidad, tanto si hablamos de sus carnes, pescados y mariscos como de los productos de la huerta y legumbres.

El suave clima y la abundancia de lluvias proporcionan abundantes pastos y una ganadería de excelente calidad, sobre todo con carnes de vacuno y embutidos como chistorras y la morcilla de verduras. De la huerta destacan las alubias de Tolosa (estupendas con berzas, morcilla y costillas), las cerezas, los pimientos y las guindillas de Ibarra. Sin olvidar las abundantes setas, que hacen del País Vasco un auténtico paraíso micológico. Otros frutos de la huerta son habas, frescas o secas, las patatas, guisantes (las lágrimas de guisantes son una exquisitez) y judías, acelgas, cardos, puerros, berzas y coles. El pimiento choricero y seco es la base de muchos guisos.

Sus puertos han traído desde los mares del Norte el bacalao, convertido en materia prima fundamental, con elaboraciones sencillas, pero tan sublimes como el bacalao al pil-pil, a la vizcaína, en salsa verde o al ajoarriero, o en elaboraciones más sofisticadas.

La cocina vasca es rica en guisos, donde se combinan lo mejor de la huerta y del mar, como la porrusalda o el in-

El Idiazabal es el más conocido y premiado de los quesos vascos, se elabora con leche de ovejas *latxas* y tiene Denominación de Origen.



superable *marmitako,* guiso de bonito, patatas, tomates y pimientos, pura esencia del norte. El bonito se sirve también al ajillo, al horno, con tomate y escabechado. Las anchoas del Cantábrico se preparan fritas con aceite y ajitos, en aceite, en ensaladas, en vinagreta y a la cazuela. Las apreciadas angulas se sirven al ajillo y la merluza es base de muchos de los platos, sobre todo las *kokotxas* de merluza, cocinadas de muchas formas. La merluza se elabora al horno, a la vasca, en papillote, con salsa o incluso rellena de *txangurro.*

Otro pescado muy apreciado es el cabracho *(krabarroka),* servido al ajillo o en pastel. Sin olvidarnos de otros muchos pescados como rape, besugo, chipirones, sardinas, pescadillas, salmonetes, lubinas, truchas, chicharros, verdel, pulpos, calamares y mejillones. Las almejas se preparan crudas o en salsa verde. Otra delicia es el txangurro relleno o al horno.

El más conocido y premiado de sus quesos, el Idiazabal, de leche de ovejas *latxas,* cuenta con Denominación de Origen propia, compartida con algunas zonas de Navarra, es de sabor intenso.

La sidra vasca, de producción artesanal, es una bebida muy popular, y también muy usada en la cocina. El txacolí es un vino joven, de uvas locales, afrutado, ligeramente ácido y de baja graduación siempre ligado a la gastronomía y cultura popular vasca. Se produce fundamentalmente en Guipuzcoa y Vizcaya, el más reconocido en Guetaria. Tomado frío es el acompañamiento perfecto para los platos de pescado y marisco.

Ir de pintxos por Donosti, las Sociedades Gastronómicas

Una costumbre muy popular para el aperitivo es ir de pintxos por los numerosos bares del centro, más de cien en la parte vieja. Se acompañan con un zurito (caña pequeña de cerveza) o un vaso de tinto (un *txikito*) y los precios son muy asequibles. A diferencia de las tapas, que se suelen servir con la bebida, el *pintxo* se debe pedir aparte, y los hay fríos, ya preparados en la barra del bar, o calientes, que se deben pedir a cocina. Locales recomendables son el Astelena y Tamboril, en la Plaza de la Constitución, Gandaria y La Cepa ambos en la calle 31 de Agosto, y el Ganbara, en la calle San Jerónimo. Tampo-

Las anchoas del Cantábrico se preparan fritas con ajitos, en aceite, en ensalada, en vinagreta o a la cazuela.

co se puede dejar de visitar los restaurantes Bergara, Bernardo, La Cuchara, Urola o Urbano.

Otra costumbre muy arraigada son las Sociedades Gastronómicas, curiosa muestra del amor por la cocina y su importancia en la sociedad vasca. En ellas los socios se reunen para cocinar, hacer tertulia y vida en común en torno a la mesa. Los mismos socios se emplean en abastecerse y en cocinar para sus compañeros, y gozan de una estructura cerrada que impide el acceso a los no socios e incluso, hasta hace poco, a las mujeres, que ya empiezan a ser admitidas.

CONCURSO DE RECETAS

THERMOMIX VIAJERA

Participe a través de nuestra web **www.recetario.es** del 15 de marzo al 22 de abril de 2010.

Para poder participar es imprescindible que su receta incluya una fotografía del plato.

No olvide indicar la palabra clave **CONCVIA18** en el campo "clave de concurso".

El ganador disfrutará del siguiente paquete-regalo:

1 noche en el Hotel Abba Londres y de Inglaterra****

Contemple la Bahía de la Concha de San Sebastián desde su habitación en este alojamiento de ensueño, edificado en el siglo XIX, que ha sabido conjugar a lo largo de sus años de existencia el carácter romántico con el que fue concebido con las más modernas instalaciones. Pinchos, gastronomía de élite, paisajes, compras, descanso, teatros, museos, cines, exposiciones, sensaciones... Sencillamente San Sebastián a sus pies. Abba Londres y de Inglaterra, un viaje al pasado, un recuerdo para el futuro. www.hlondres.com

Cena para 2 personas en el restaurante Urbano

Restaurante ubicado en la parte vieja de San Sebastián, se distingue por ser uno de los restaurantes de referencia en la cocina creativa de la ciudad. Su dueño y chef Patxi Aizpuru ha imprimido su huella en una carta original que se renueva con frecuencia y en la moderna decoración del local. www.restauranteurbano.com

Visita guiada a las Bodegas Txomin Etxaniz con degustación de txakolí y bonito

Txomin Etxaniz, ubicado en el corazón de Getaria, ha mantenido durante generaciones su dedicación al cultivo de la vid y a la elaboración del txakolí. La bodega Txomin Etxaniz ha liderado la modernización, reconocimiento y creación de la Denominación de Origen Getariako Txakolina en 1989. Cuenta con 35 hectáreas de viñedos emparrados y en pendiente, donde se cultivan las variedades autóctonas de vid. www.txominetxaniz.com.

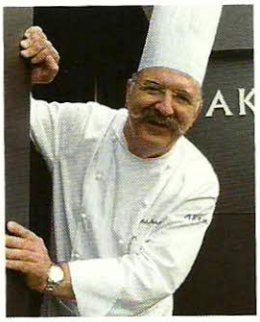
Para disfrutar de este paquete-regalo, **Viajes Tourhispan, S. A.** se hará cargo de sus billetes en transporte publico colectivo (autocar, tren, avion).

Las opciones disponibles son:

a) Llegada el viernes, cena y noche de hotel. El sábado por la mañana, visita a las bodegas.

b) Llegada el sábado, por la mañana visita a las bodegas, tarde libre, cena y noche de hotel.

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en http://www.vorwerk.com/es/thermomix/html/concurso_actuales.html.



La nueva cocina vasca, Donosti y sus estrellas Michelin

El carácter cosmopolita de San Sebastián, unido a los excelentes productos y una cocina tradicional sin parangón, ha propiciado que hayan surgido algunos de los mejores cocineros del país, reconocidos tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. No en vano la ciudad cuenta con algunos de los mejores restaurantes del país, y tres de ellos reconocidos con tres estrellas Michelín, un nivel que pocas ciudades del mundo alcanzan.

Su gastronomía es su principal atractivo turístico y sus representantes de la nueva cocina vasca son tan reconocidos y famosos como Juan Mari Arzak, Pedro Subijana o Martín Berasategui, todos con tres estrellas en su haber. Y otro de sus chefs, Andoni Aduriz, está a cargo del considerado cuarto mejor restaurante del mundo, el Mugaritz.

La lista de sus cocineros famosos es interminable, contando con el televisivo Arguiñano, con su restaurante en Zarauz. Nuevos proyectos encaminan a San Sebastián a convertirse en la capital culinaria europea, como la celebración anual del congreso San Sebastián Gastronomika, un encuentro donde acuden los mejores chefs del país a mostrar sus creaciones. Y un nuevo proyecto de colaboración institucional que supone la creación del Basque Culinary Centre, la primera universidad de gastronomía vasca que se espera para el 2011. Todo un reto para el futuro.

ALOJAMIENTOS

- **Hotel de Londres y de Inglaterra.** Alojamiento de ensueño, edificado en el siglo XIX, que ha sabido conjugar a lo largo de sus años de existencia el carácter romántico con el que fue concebido con las más modernas instalaciones. Situado en primera línea de playa. Su estancia será inolvidable. http://www.hlondres.com
- **Hotel Arrizul Gros.** Pequeño y encantador hotel, situado a pocos metros del Palacio de Congresos el Kursaal, en el centro de la ciudad y de la futura estación del AVE. Inaugurado en septiembre de 2009. Dispone de 17 habitaciones. http://hotelarrizulgros.com
- **Agroturismo Torrea.** Caserío restaurado con cuatro habitaciones dobles con baño, amplio jardín con frutales y piscina climatizada. Situado en un entorno privilegiado a 3 km del centro de San Sebastián. http://www.agroturismotorrea.com

RESTAURACIÓN

- **Restaurante Urola.** Desde 1948, con un origen familiar ha evolucionando para convertirse en uno de los referentes de la ciudad. http://www.restauranteurola.com
- **Restaurante Urbano.** Local con encanto ubicado en la parte vieja. http://www.restauranteurbano.com
- **Restaurante Akelarre.** Pedro Subijana ha hecho de este local un clásico en la gastronomía vasca. Comer es una experiencia inolvidable, y sólo las vistas ya merecen la pena. http://www.akelarre.net.
- **Restaurante y bar de pintxos Ganbara.** Muy popular por su variedad de *pintxos*. En el sótano está ubicado el restaurante asador. C/ Jerónimo, 21, San Sebastián.
- **La cuchara de San Telmo.** Pequeño y abarrotado en hora punta, ofrece una amplia variedad de pinchos. El *foie* es uno de los protagonistas. http://www.lacucharadesantelmo.com.

EN Donosti NO TE PIERDAS...

- **Restaurante Katxina.** Antiguo edificio de la cofradía de pescadores situado en Orio, convertido desde hace 30 años en restaurante con especialidades de pescado y carne a la brasa. http://www.katxina.com.
- **Bar Sport.** Cocina en miniatura de alta calidad. Calle Fermín Calbetón 10, San Sebastián.

RUTA GASTRONÓMICA

- **Mercado de San Martin.** Ubicado en el centro de la ciudad a escasos 50 metros de la Catedral, en el que los puestos del mercado tradicional cuentan con unos diseños amplios y materiales de primera calidad.
- **Heladería La Veneciana.** Calle Garibay, 4, San Sebastián.
- **Lukas.** La tienda ideal para los gourmets. http://www.lukasgourmet.com
- **Chocolates Gorrotxategi.** Marca tradicional que ha sabido martener la elaboración artesana desde 1680. http://www.gorrotxategi.com
- **Pastelería Confitería Izar.** Una de las más tradicionales de San Sebastian con obrador propio. Calle Mateo Errota 11, San Sebastián

PRODUCTOS TÍPICOS

- **Cofradía de la alubia de Tolosa.** La alubia es uno de los productos mas emblemáticos del campo guipuzcoano. Las alubias pintas son de gran calidad y finura y las rojas son finas y mantecosas. La recolección se hace de forma manual. http://cofradiasgastronomicas.com/muestracontenido.
- **Txomin Etxaniz:** Ubicado en el corazón de Getaria, ha mantenido durante generaciones su dedicación al cultivo de la vid y a la elaboración del txakolí. La bodega Txomin Etxaniz ha liderado la modernización, reconocimiento y creación de la Denominación de Origen Getariako Txakolina en 1989. http://www.txominetxaniz.com

FIESTAS

- **Tamborrada.** Cada 20 de enero se celebra el día de San Sebastián con una fiesta de tambores y barriles que comienza la medianoche del día 19. Esa noche se cena angulas, kokotxas, bacalao al pil pil, merluza, solomillo y chuletón. Por la mañana se celebra la tamborrada infantil.
- **Fiesta Mayor o Semana Grande.** Empieza el 15 de agosto. El plato fuerte es el Concurso Internacional de Fuegos Artificiales que se celebra en la Playa de la Concha. También hay conciertos al aire libre. En esta época se suele tomar atún a la parrilla.
- **Fiesta de nuestra señora de Aranzazu.** El 9 de septiembre, Día de la Fiesta Vasca. Es típico degustar las kokotxas de merluza y el chuletón de carne roja, acompañados de txacolí.
- **Festival de cine de San Sebastián.** Cita obligada para los amantes del séptimo arte que cumplirá este año su 58 edición arropado por el éxito de público y crítica.

Arantza Larrañaga

Adjunta de San Sebastián

P.º Duque de Mandas, 32
20012 San Sebastián
Tel.: 943 326 812

nos acerca a Donosti a través de los

CHIPIRONES EN SU TINTA

Test rápido

¿Cuando entró Thermomix en tu vida? En diciembre de 2003.

¿Qué significó? La solución a mis problemas culinarios.

La primera vez que viste funcionar una Thermomix pensaste... ¡Esto es milagroso! parece que lo han hecho para mí.

Tu receta estrella con Thermomix es... Los chipirones y la sopa de pescado.

¿Por qué crees que Thermomix desata pasiones o provoca adicción? Porque enamora, es el Rolls-Royce de la cocina.

Recomiendas las clases imprescindibles porque... Como su nombre indica son imprescindibles. Se explican muy bien todas las funciones del Thermomix y a los clientes les encanta, motiva mucho.

A tus clientes les encanta... Que les invite a las clases y les informe de las últimas novedades como libros y ahora la revista y, como no, nuestra página web y el servicio que prestamos en general.

¿Sigues las recetas o cocinas por instinto? Ahora de las dos formas, por que conozco la Thermomix.

Cuando se dominan los secretos del Thermomix ¿es posible crear recetas propias? Eso es lo bueno, que podemos ser muy creativos.

Tu receta preferida para quedar como un chef es... La crema de espárragos y el pastel de zarangollo.

Una receta de siempre que te salga como nunca con Thermomix es... Las judías verdes.

Algo que te parezca imposible hacer sin Thermomix. A mí todo, sin Thermomix no sé cocinar.

Una receta que siempre se te resistió pero que ahora bordas con Thermomix es... El marmitako.

TM 31 supera a sus antecesores porque... es muy silenciosa y por poder prescindir de la mariposa gracias al giro a la izquierda.

No conozco Thermomix, para impresionarme me preparas... La limonada.

¿Por qué todas las cocinas deberían tener Thermomix? Porque es milagrosa y muy sana. Se ahorra mucho tiempo y dinero.

Para esta receta Arantza Larrañaga nos recomienda...

Pezas da Portela

Vino blanco de la variedad Godello.

Se sirve a unos 12 °C.

Elaborado a partir de una selección en fincas propias de laderas pizarrosas situadas en Vilamartín de Valdeorras, donde la adecuada altitud y latitud permiten una completa maduración.

Destaca su paso de boca fresco, graso y amplio con buen peso de fruta y acidez que lo hace largo y envolvente.

Encontraras más recetas vascas en **www.recetario.es/paisvasco**

Chipirones en su tinta

sólo TM31

TM: 1 h, 5 min

Ingredientes para 6 personas

350 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de tomate triturado (natural o en conserva), 1.000 g de chipirones cortados en aros (si son pequeños rellénelos con las patas y ciérrelos con un palillo), 3 bolsitas de tinta de calamar disueltas en un poco de agua, 200 g de brandy o vino blanco, 50 g de agua (opcional), ½ cucharadita de sal, 1 pellizco de pimienta

Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolla y los ajos y programe **4 segundos, velocidad 5.** Vuelque en el cestillo, colocado sobre un bol, para que la cebolla suelte el agua. Reserve.
2. Sin lavar el vaso, ponga el aceite y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Añada la cebolla y los ajos reservados. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
4. Incorpore el tomate y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
5. Agregue los chipirones y rehogue programando **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
6. Añada la tinta de calamar, el brandy y el agua y programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Cuando falten 5 minutos para terminar el tiempo programado, añada la sal y la pimienta.
7. Compruebe que los chipirones hayan quedado tiernos. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
8. Si los chipirones sueltan mucha agua y la salsa queda muy líquida, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad, sin poner el cubilete. Coloque el cestillo apoyado sobre sus 4 patitas para evitar salpicaduras. Sirva con arroz blanco o al gusto.

Importante: siempre que utilice tinta de chipirón es necesario cocerla, ya que en crudo puede resultar tóxica.

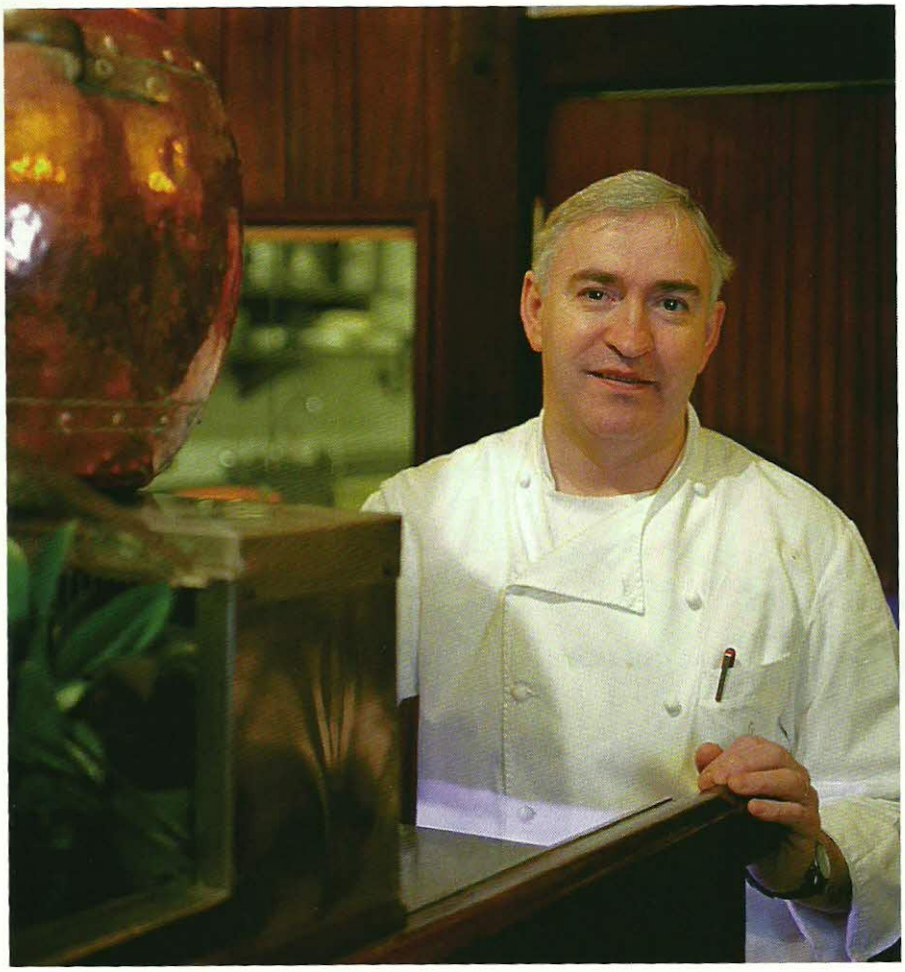
Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total del día.

Energía: 315,2 kcal/ración · 10,5% IR (hombre) · 13,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 5,1 g/ración | **Proteínas:** 29,3 g/ración | **Lípidos:** 11,1 g/ración | **Fibra:** 1,3 g/ración

PATXI AIZPURU

Thermomix se ha impuesto en las cocinas profesionales



Desde Navarra hasta la parte vieja de San Sebastián y desde el puesto de marmitón, que en 1976 despertó su amor a los fogones, hasta convertirse en el chef de dos restaurantes de referencia, Urola y Urbano. Sin duda, Patxi Aizpuru es un cocinero de largo recorrido y amplia experiencia.

¿Cuándo supiste que tu futuro estaba en la cocina?
Yo vengo de un origen humilde. Con 16 años estudiaba electrónica y trabajaba en un restaurante, cuando cumplí la mayoría de edad lo vi claro. Gracias a Luis Irizar comencé a profundizar en este mundo. Él fue el director de mi carrera profesional.

¿Cómo describirías tus restaurantes?
Mi carrera siempre ha unido el mundo de la gastronomía y el empresarial. En 1986 tuve la oportunidad de participar en la dirección de Urola y a partir de 1997 me convertí en el propietario. Diez años después llegó Urbano. El primero es una casa de siempre, de raíces profundas y cocina tradicional. El segundo plantea otro concepto de gastronomía, más técnico y con presentaciones más elaboradas.

¿Qué tipo de cliente tenéis?
En Urola los clientes tienen un perfil de más edad y mayor poder adquisitivo. La mayoría es gente que se ha criado viendo los productos en el mercado. En Urbano la clientela es más joven y la carta cambia más rápidamente. Por ejemplo, Urola no es Urola sin las angulas; sin embargo, no encajan en la filosofía de Urbano por su alto precio.

¿Cuál es el plato estrella de la carta?
En Urola el *txangurro* a la donostiarra y el lenguado (de kilo) a la parrilla, y en Urbano las verduras con *foie* a la parrilla.

> Thermomix es un aparato práctico y preciso que mantiene las cualidades de los productos.

¿Cuáles son tus imprescindibles?
En la carta de Urola nunca falta la salsa verde que se puede tomar con unas almejas, una merluza... y en Urbano la carta cambia muy rápido. Lo que no faltan son los ingredientes de la tierra. Cuando me planteo las cartas, no entiendo la cocina de otra manera que no sea la de mercado. Cuando el mercado no nos da lo que queremos hay que seguir investigando y buscando productos de temporada como el verdel o el chicharro que no siempre se trabajan en las cartas. Hay que buscar mantener una línea de precios asequibles, pero sin recurrir al pescado congelado o en conserva.

¿Cómo describirías tu estilo de cocina?
En Urola la cocina es tradional y en Urbano original y moderna.

¿Qué buscan vuestros clientes cuando acuden al restaurante?
La tónica de Urbano es más jóven y la de Urola más madura y con más posibilidades, pero a veces depende de la ocasión, muchos clientes de Urola también acuden a Urbano.

¿Qué receta sugieres a los lectores de Thermomix Magazine?
La lubina con hongos.

¿Qué vino marida con esta receta?
Txomin Etxaniz porque es un vino aromático con un punto de acidez controlado que hace un buen contraste y ayuda a digerir.

Test rápido

Indispensable en tu cocina... el horno convencional seco-húmedo.

El menú ideal: merluza en salsa verde.

Técnica favorita: cocción a baja temperatura.

Dulce o salado: agridulce.

Carne o pescado: pescado.

Cocina casera o de alta restauración: casera.

Estás harto de oir que: hay nueva cocina.

Tu icono en la cocina es... Luis Irizar.

Tu sueño en esta profesión es... seguir evolucionando.

Thermoficha

¿Cuándo conociste Thermomix? En 1979 en una demostración que se hacía en un hotel donde trabajaba.

¿Qué ha significado para ti? Es un aparato limpio, práctico, sencillo de usar, es preciso y mantiene las cualidades de los productos.

¿Cuántos tienes? Tres.

¿Con qué modelo trabajas? TM 31.

¿Para que lo utilizas más? Para todo, hay procesos que manualmente sería muy complicado hacer. Al principio creía que la capacidad del vaso iba a ser un problema porque estábamos acostumbrados a grandes ollas, pero en 3 vasos preparamos 15 ó 20 litros para hacer croquetas. Thermomix se ha impuesto en las cocinas profesionales.

¿Cuál de sus funciones te resulta más útil? Las emulsiones con huevo. El resultado está garantizado.

¿Qué ocurriría si un día llegaras a trabajar y no estuviera? Es como si me faltara una mano. Piensas ¡madre mía, hay que cerrar!

¿Tienes algún truco? Sólo hay que cambiar el chip para acoplar la receta de toda la vida a la máquina.

Supremas de lubina con crema de hongos

TM: 29 min

Ingredientes para 4 personas

500 g de *boletus*, 1.000 g de lubina limpia en 4 lomos y con piel (supremas), 200 g de aceite de oliva virgen extra, 50 g de chalota en trozos, 500 g de *fumet* de pescado, 500 g de nata líquida (con el 35% de materia grasa), 50 g de brandy o coñac, sal y pimienta

Preparación

1. Dore 200 g de *boletus* en la plancha muy caliente, retire de la plancha y reserve. Marque las supremas de lubina en la plancha por el lado de la piel (durante 3 minutos aproximadamente). Coloque las supremas en el recipiente Varoma, con la piel hacia arriba y los *boletus* salteados por encima, tape y reserve.
2. Ponga en el vaso el aceite y la chalota y programe **8 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Añada los 300 g de *boletus* restantes y programe **5 minutos, 50º, velocidad 2.**
4. Incorpore el *fumet*, la nata, el brandy, la sal y la pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 minutos, 80º, velocidad 2.** Retire el recipiente Varoma y reserve.
5. Triture el contenido del vaso programando (para TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10,** (para TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.**
6. Sirva la lubina con los boletus sobre una base de la salsa que contiene el vaso.

Para esta receta Patxi Aizpuru nos recomienda...

Txomin Etxaniz (Txakolí)

Vino de color amarillo pálido con aromas frutales.

Ligeramente ácido y carbónico en boca. Persistente.

Con una graduación de 11°, se recomienda servir entre 6 y 8º C.

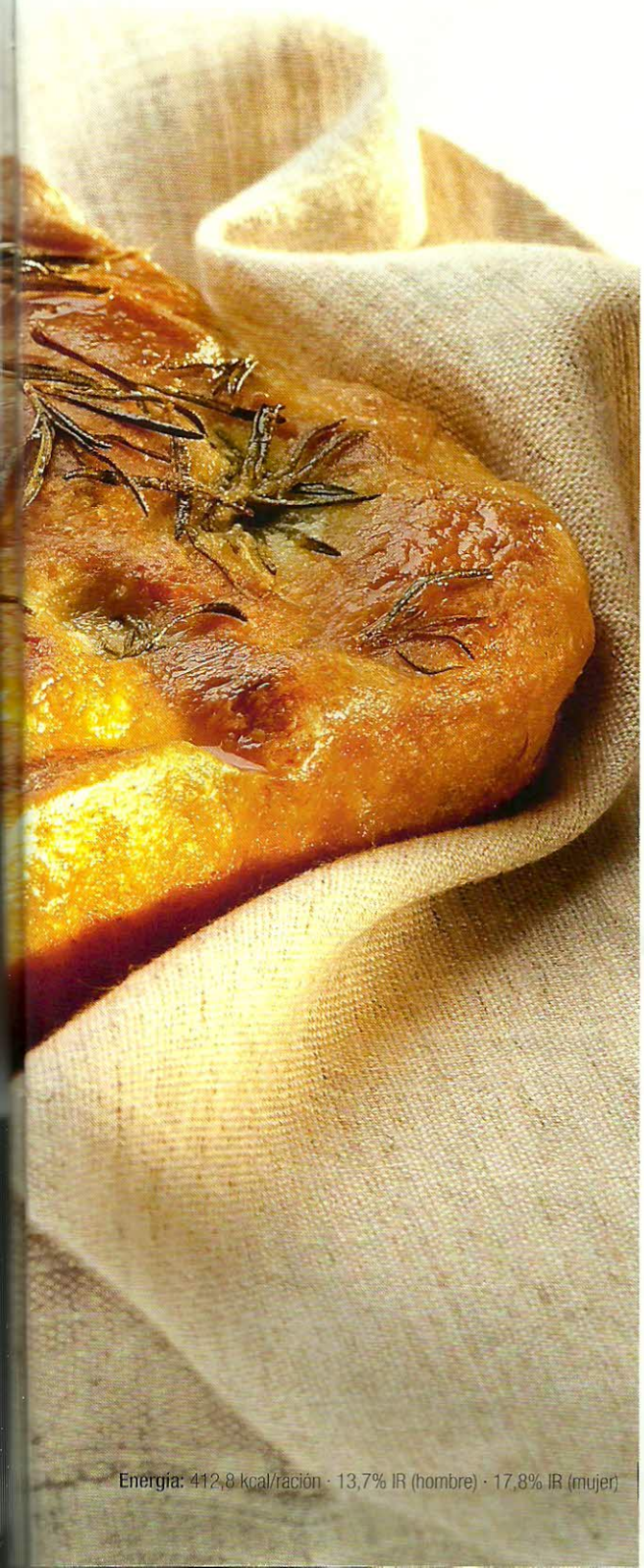
Es buen acompañante de entrantes, pescados y mariscos. Recomendado con anchoas en salazón y bonito en aceite.

Energía: 1.016,7 kcal/ración · 33,9% IR (hombre) · 44,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 28,1 g/ración | **Proteínas:** 61,8 g/ración | **Lípidos:** 70,5 g/ración | **Fibra:** 3,1 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso por su alto contenido calórico. Su consumo debe ser esporádico.

Sin gluten



Focaccia al romero

TM: 2 h · Horneado: 25 min

Ingredientes para 6 personas

40 g de levadura prensada fresca, de panadería, 50 g de agua, 1 cucharadita de azúcar, 150 g de patata cocida, 40 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de leche entera, 400 g de harina sin gluten *Proceli,* 1 pellizco de sal

Aliño

2 cucharadas de romero, 2 cucharadas de sal gorda, 30 g de agua, 30 g de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Mezcle en un bol la levadura, el agua y el azúcar. Deje reposar aproximadamente 15 minutos (hasta que aumente su volumen).
2. Ponga la patata en el vaso y tritúrela programando **10 segundos, velocidad 3.**
3. Añada la mezcla de levadura, el aceite, la leche, la harina y la sal. Programe (TM 31) **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **2 minutos, velocidad Espiga.** Retire la masa del vaso, introdúzcala en una bolsa de plástico y déjela reposar hasta que doble su volumen (un mínimo de 1 hora).
4. Ponga en el vaso todos los ingredientes del aliño y emulsione programando **5 segundos, velocidad 4.**
5. **Precaliente el horno a 220°.**
6. Extienda la masa con los dedos sobre un molde rectangular de 30 x 40 cm ligeramente aceitado. Deje reposar hasta que doble su volumen (aproximadamente 30 minutos). Vierta la emulsión del aliño sobre la masa, repartiéndola por toda la superficie, y presione la masa con los dedos para que se integre el aliño.
7. Hornee durante 20 ó 25 minutos.

Información nutricional

Apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total del día, y para diabéticos, si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Energía: 412,8 kcal/ración · 13,7% IR (hombre) · 17,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 55,9 g/ración | **Proteínas:** 9,9 g/ración | **Lípidos:** 18,1 g/ración | **Fibra:** 0,5 g/ración

Para muchos

Chile con carne

sólo TM31

TM: 1 h, 15 min

Ingredientes para 8 personas

250 g de queso cheddar cortado en trozos

Guacamole

1 cebolleta mediana cortada en dos, 1 tomate rojo mediano cortado en cuartos, 5 hojas de cilantro, 1 pimiento jalapeño abierto por la mitad y sin semillas o 1 cucharadita de salsa *Tabasco*, verde (opcional), 30 g de aceite de oliva virgen extra, el zumo de ½ lima, 2-3 aguacates maduros pelados y sin hueso, ½ cucharadita de sal

Chile

300 g de cebolla cortada en cuartos, 5 ajos, 70 g de aceite de girasol, 750 g de carne picada mixta, 400 g de tomate natural troceado (en conserva), 30 g de concentrado de tomate, 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharaditas de sal, 2 hojas de laurel, ¼ cucharadita de cúrcuma, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharada de orégano, ½ cucharadita de comino molido, 2 pellizcos de clavo (molido), 1 cayena troceada y sin semillas, 30 g de chocolate negro troceado (70% de cacao), 1-2 botes de judías rojas (lavadas y escurridas, peso escurrido 540 g), 250 g de nata agria

Preparación

1. Ponga el queso *cheddar* en el vaso y programe **5 segundos, velocidad 5**. Retire y reserve. No lave el vaso.

Guacamole

2. Ponga todos los ingredientes del guacamole en el orden en que aparecen en la lista de ingredientes y programe **15 segundos, velocidad 4**.
3. Vierta el guacamole en un cuenco, coloque el hueso del aguacate dentro del cuenco para que no se oxide el guacamole y cubra con *film* transparente hasta el momento de servir. Lave el vaso.

Chile

4. Ponga la cebolla y el ajo en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
5. Añada el aceite y programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
6. Programe **8 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y, con la máquina en marcha, añada la carne picada por el bocal de la tapa.
7. Añada el tomate (en conserva y el concentrado), el azúcar, la sal, las hojas de laurel, la cúrcuma, el pimentón, el orégano, el comino, el clavo y la cayena y programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**
8. Incorpore el chocolate y las judías y programe **3 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**
9. Sirva el chile en una fuente honda, acompañado con el queso *cheddar* rallado, el guacamole y nata agria, cada acompañamiento en un bol aparte.

Sugerencia: sirva el chile sobre un lecho de chips de tortilla, cubierto con los acompañamientos.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos.

Energía: 805,4 kcal/ración · 26,8% IR (hombre) · 35% IR (mujer) | **H. Carbono:** 20,9 g/ración | **Proteínas:** 35,5 g/ración | **Lípidos:** 64,9 g/ración | **Fibra:** 6,7 g/raci

Mi hijo come muy despacio

El tema de conversación más habitual entre madres de niños pequeños suele ser el de la comida porque es algo que a las madres les angustia, les preocupa y les ocupa.

Por Carmeta MORÁN
MAESTRA Y ESCRITORA
carmetamoran@thermomixmagazine.com

Les ocupa porque deben emplear tiempo y energías en el acto en sí de la ingesta; les preocupa porque nunca están seguras de si sus hijos están convenientemente alimentados y sus necesidades energéticas cubiertas, y por último, les angustia porque a todo lo anterior se añade el que ese momento, en ocasiones, es motivo de disgustos con el propio niño, disputas con la pareja y el ambiente en general se enrarece.

Cuando estamos ante niños que son tremendamente lentos a la hora de comer y que pasan horas y horas delante del plato, es que algo falla. En estos niños están alterados los hábitos alimentarios y la conducta relacionada con la ingesta de alimentos.

Un niño que come muy despacio o mal es motivo de preocupación para los padres, pero la inmensa mayoría presenta un estado normal de nutrición. Los adultos conocemos la importancia de tomar alimentos y la necesidad de aporte vitamínico, pero el niño desconoce todo eso y además, afortunadamente, no tiene la presión del tiempo.

Para ponerle remedio vamos a poner en práctica una serie de pautas, que si se llevan a cabo, resuelven el problema y una vez más les enseñamos que cada actividad tiene su momento, su importancia y su dedicación, algo en lo que ya hemos insistido otras veces en estas páginas.

> Si un día come menos no pasa nada y, si un día se queda sin comer, tampoco.

NORMAS

1. Actuar con serenidad

Debe aprender que la hora de la comida no es el momento de gresca y alboroto. Los padres o la persona encargada de darle de comer debe estar calmada y serena; dejar la angustia en otro sitio, para lo cual tendremos presentes unos pensamientos:

– Si un día come menos no pasa nada; no todos los días están igual de apetentes.

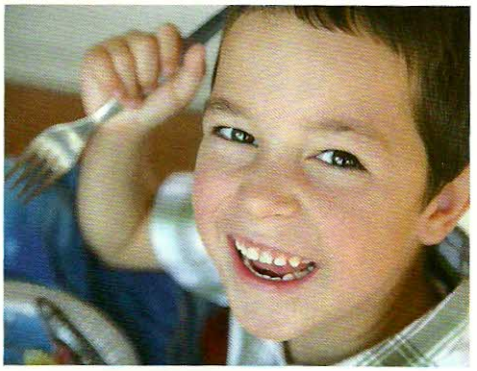
– Si un día se queda sin comer, tampoco pasa nada ¿Realmente le bajarán las defensas y se pondrá enfermo? No.

Ellos saben que es su momento. A la hora de la comida le miman, le consienten, le dan la comida, le increpan o le castigan pero le atienden y le dedican el tiempo que no le dedican en otros momentos o circunstancias.

Insisto: La comida no ha ser una batalla. Si estamos nerviosos, ellos saben que tienen el control y que ahí está nuestro punto débil.

2. Autonomía

Debe comer sólo y desde muy pequeño.



Debemos llenarle poco el plato.
Así si repite será motivo de celebración
y él se sentirá satisfecho.

3. Aplicar el método

Preámbulo: lavarse las manos e ir al baño antes de sentarse a la mesa y empezar a comer para evitar interrupciones y paseos durante al comida. También recordar las normas: comer sentado, acabar en el tiempo estipulado y no levantarse de la mesa.

Advertencia: ponerle la comida delante y advertirle que se retirará el plato pasado el tiempo (20-30 minutos). Lo diremos sin gritos ni tensión y sí con tranquilidad y una sonrisa.

Retirada: retirar el plato en el tiempo acordado sin recriminaciones ni riñas aunque haya comido muy poco o nada. Tendrá más hambre a la hora de merendar.

Distracciones: no permitir juegos, juguetes o televisión mientras come y tampoco que se levante.

Entre horas: no debemos consentir que coma nada entre horas ni que otras personas se lo den; es imprescindible para que funcione el método pero también para que nuestros hijos coman a sus horas.

Ser sistemático, es decir aplicar las normas punto por punto y todos los días.

A TENER EN CUENTA

- Llenar poco el plato, es preferible que pida más o repita, ésto será motivo de celebración por nuestra parte y él se sentirá atendido, reforzado y satisfecho.
- Colocar un reloj visible en el lugar donde estamos comiendo para que sepa el tiempo de que dispone e indicar con pegatinas (si el niño es pequeño) donde estará la aguja cuando le retiremos la comida.
- Mezclar alimentos diferentes.
- Asegurarse de servirle alimentos que le gustan al inicio del programa.
- Dar inmediatamente después de un alimento que no le gusta otro que sí le gusta.
- Aumentar progresivamente la cantidad del alimento no aceptado.
- No hacer caso cuando se queja y no quiere comer.
- Reforzar positivamente cuando termina la comida o no se levanta.

ERRORES QUE NO DEBEMOS COMETER

- Angustiarnos si un día se queda sin comer. No pasa nada.
- No dar la comida a la fuerza: el pequeño defendiéndose, las viandas por el suelo y en ocasiones el padre interviniendo con voces y amenazas.
- No darle al salir del colegio un bollo o bolsa de patatitas para que se "entretenga" mientras llega a casa.
- Darle otra comida diferente. Se supone que no come porque no tiene hambre.
- Sustituir la comida por yogures o purés.
- Pensar "mi hijo no come nada". ¿Realmente no come nada?
- Y por supuesto nada de ir detrás de él, por la casa, con la cuchara llena de comida.

A TENER EN CUENTA

- Deben desayunar bien y un pequeño piscolabis a media mañana. Si el niño es inapetente, no le daremos nada a media mañana.
- Mostrarles la comida en colores y formas divertidas y distintas.
- Limitar el agua y el pan a una cantidad razonable.
- Si hay alimentos concretos que son rechazados lo intentaremos pasados unos días o semanas pero sin enfadarnos.
- Originar hambre para vencer la terquedad.
- Despertar su interés por la comida, que no sea algo ajeno a él, que descubra el placer que está detrás de los alimentos, la diversidad de colores, texturas, olores y sobre todo sabores en cada alimento.
- Limitar los refrescos, dulces y golosinas.
- Que no convierta la comida en un elemento para llamar la atención.
- Establecer rutinas agradables para las horas de las comidas, mantener los horarios fijos y tiempo de duración constante.

¡A COMER!

Podemos despertar su interés por la comida dándole formas divertidas y distintas.

Crema de cuatro colores

TM: 40 min

Ingredientes para 6 personas

40 g de mantequilla, 200 g de puerro en rodajas (sólo la parte blanca), 450 g de patatas peladas y troceadas, 50 g de cebolleta troceada, 700 g de agua, sal, 200 g de calabaza pelada y cortada en dados, 50 g de espinacas frescas, 120 g de remolacha cocida con dos cucharadas de su jugo

Preparación

1. Ponga en el vaso la mantequilla y programe **1 minuto, 100°, velocidad 1.**
2. Añada el puerro, las patatas y la cebolleta y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Incorpore el agua y una cucharadita de sal. Coloque el recipiente Varoma en su posición con los dados de calabaza en un lado y las hojas de espinaca al otro (para que no se mezclen) y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Retire el recipiente Varoma y reserve tapado. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.** Vierta el contenido del vaso en una jarra de litro y medio de capacidad.
5. Vierta en el vaso un poco menos de la cuarta parte de la crema obtenida (aproximadamente un cm por debajo de la marca de medio litro del vaso), agregue los dados de calabaza del recipiente Varoma y un pellizco de sal y programe **1 minuto, 80°, velocidad 8.** Vierta en una jarra vacía y reserve. Aclare y seque el vaso.
6. Vierta en el vaso otra cantidad similar de crema (aproximadamente un cm por debajo de la marca de medio litro del vaso), agregue las espinacas del recipiente Varoma y un pellizco de sal y programe **1 minuto, 80°, velocidad 8.** Vierta en otra jarra vacía y reserve. Aclare y seque el vaso.
7. Ponga en el vaso un poco menos de la mitad de lo que queda de la crema, añada la remolacha cocida, su jugo y un pellizco de sal y programe **1 minuto, 80°, velocidad 8.** Vierta en otra jarra vacía y reserve.

Sugerencias para presentarlo de modo atractivo para los niños:

- Vierta una cantidad pequeña de crema en el centro de un plato sopero (desde la jarra directamente). Vierta un poco de otra crema de color diferente sobre el centro del círculo de crema anterior: se expandirá la segunda crema desplazando a la primera hacia el exterior del plato. Repita esta operación con las otras dos cremas, vertiendo cada vez sobre el centro del plato. Resultará un dibujo de círculos concéntricos de distintos colores. Puede crear un efecto más sofisticado si, después de poner las cuatro cremas en el plato, traza líneas desde el centro hacia el exterior del plato con la punta de un palillo.
- Puede sustituir la remolacha por una cucharada sopera de concentrado de tomate.

Información nutricional

Apta para control de peso y para diabéticos, siempre y cuando se ajuste a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Energía: 132,5 kcal/ración · 4,4% IR (hombre) · 5,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 18,4 g/ración | **Proteínas:** 3,7 g/ración | **Lípidos:** 5,4 g/ración | **Fibra:** 3,8 g/ración

Prepara tus huevos de Pascua

Las vacaciones son la ocasión perfecta para pasar un tiempo en familia y con un poco de imaginación y Thermomix puedes decorar huevos de Pascua originales y divertidos. Puedes usar los colorantes alimentarios comercializados o prepararlos en tu cocina con ingredientes cotidianos.

Por Beatriz RODRÍGUEZ
DESARROLLO DE RECETAS VORWERK

El primer paso es cocer los huevos en el Thermomix. Puedes cocer varios a la vez, hasta 8 dentro del cestillo, y más de 8 si los pones en el recipiente Varoma. En ambos casos, pon un litro de agua en el vaso, introduce el cestillo o sitúa el recipiente Varoma en su posición (según cuántos huevos vayas a cocer) y después programa **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Deja enfriar los huevos antes de teñirlos. El segundo paso es preparar las tinturas.

Si optas por colorantes alimentarios comerciales (los venden líquidos en rojo, azul y amarillo) no tienes más que diluir unas gotas de colorante en medio litro de agua y añadir una cucharada de vinagre que ayuda a fijar el color. Prepara tintura azul, amarilla y roja por separado y luego sumerge los huevos en un solo tinte, o en dos consecutivamente, para conseguir colores secundarios (verde, naranja, morado). Haz tus propias combinaciones, sin mezclar más de dos colores, para conseguir tonos limpios. También puedes preparar líquidos de tonos secundarios añadiendo dos colorantes en el mismo recipiente.

Si prefieres teñir los huevos con tintes vegetales caseros sigue estas instrucciones: pon en el vaso del Thermomix el tinte base (400 g de lombarda troceada, para el azul; 3 cucharadas soperas de cúrcuma en polvo, para el amarillo; las pieles secas de 12 cebollas rojas medianas, para el marrón), 1000 g de agua y 2 cucharadas de vinagre y programa **45 minutos, 100°, velocidad cuchara**. Deja pasar unos minutos para que se enfríe un poco, cuela a través del cestillo sobre un recipiente y reserva el líquido. El tinte amarillo no necesita ser colado.

Ya podemos teñir los huevos. Lo ideal es que sean blancos, pero si no los encuentras puedes utilizarlos morenos, aunque el resultado es distinto.

Para teñir en frío, reparte los tintes preparados en varios recipientes (de cristal o metal) del tamaño adecuado para que el líquido cubra bien los huevos. Con una cuchara de metal, sumerge los huevos cocidos en el líquido, mantenlos totalmente cubiertos. El tiempo puede variar desde sólo 5 minutos hasta 4 horas o más, dependiendo de la intensidad de color que quieras. Retira los huevos con una cuchara metálica, sécalos a toquecitos con papel de cocina y ponlos sobre una rejilla para que se sequen del todo.

Para teñir en caliente, los huevos frescos se cuecen en el tinte. Es el método indicado para los tintes de cúrcuma y cebolla ya que el calor hace que el tinte sature las cáscaras con un color más intenso y uni-

TABLA DE COLORES CON TINTES VEGETALES (usando huevos blancos)

Dorado intenso: hierve 30 min los huevos en tintura de cúrcuma.
Marrón chocolate: hierve 30 min los huevos en tintura de piel de cebollas rojas.
Amarillo pálido: remoja 30 min los huevos, en frío, en tintura de cúrcuma.
Rosa viejo: Remoja 1 hora los huevos, en frío, en el jugo recogido de 2 envases de remolacha al vacío que hay en los comercios.
Azul pálido: Remoja 15 ó 30 minutos los huevos, en frío, en tintura de lombarda.
Azul intenso: Remoja 12 horas los huevos, en frío, en tintura de lombarda o hiérvelos en la tintura durante 30 minutos.

forme. Es imprescindible introducir los huevos en el líquido frío y después poner todo a calentar, ya que si se introducen los huevos fríos en el líquido muy caliente, se resquebrajarán por el contraste de temperaturas. Los tintes vegetales caseros producen tonos más sutiles y a veces quedan desiguales con un efecto moteado o veteado que también es bonito.

Una vez secos, protege los huevos con barniz en aerosol. Para barnizarlos cómodamente, clava alfileres (a 1 cm de distancia unos de otros) sobre un rectángulo de cartón pluma de 50 x 35 cm. Coloca los huevos encima. Rocíalos ligeramente con barniz. Cuando se sequen, ponlos sobre el lado barnizado y repite la operación. Realiza este proceso en un espacio bien ventilado o en el exterior.

El resultado es espectacular y toda la familia habrá disfrutado. Si las tinturas vegetales dejan manchas en el cestillo o en la tapa, no te preocupes; desaparecerán con un lavado normal y no producen ningún perjuicio para su salud, ya que se trata de ingredientes naturales inocuos. Un último consejo, estos tintes manchan la ropa de modo casi permanente, ten cuidado.

Mona de Pascua

Receta facilitada por Montse Prats

TM: 2 h · Horneado: 25 min

Ingredientes para 8 personas

Bizcocho

4 huevos, 320 g de azúcar, 190 g de aceite de girasol, 190 g de leche, 320 g de harina de repostería, 1 sobre de levadura química, mantequilla y harina para el molde

Crema de mantequilla con leche y decoración

350 g de mantequilla a temperatura ambiente, 120 g de leche, 120 g de azúcar glas, 40 g de cacao en polvo, 150 g de almendras tostadas (laminadas o en cuadritos), 1 forma en chocolate

Relleno

350 g de mermelada de albaricoque

Preparación

Bizcocho

1. Precaliente el horno a 180°.
2. Engrase y enharine un molde para bizcocho de 24 cm de diámetro y reserve.
3. Coloque **la mariposa en las cuchillas.** Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y programe **6 minutos, 37°, velocidad 3 ½.**
4. Vuelva a programar **6 minutos, velocidad 3 ½** (sin programar temperatura).
5. Agregue por el bocal el aceite y la leche y mezcle programando **6 segundos, velocidad 2.**
6. Incorpore, por último, la harina con la levadura y programe **15 segundos, velocidad 2.** Termine de envolver con la espátula y vierta en el molde reservado.
7. Hornee durante 20 ó 30 minutos.

Cobertura

8. Lave el vaso y la mariposa. Vuelva a colocar **la mariposa en las cuchillas.** Ponga la mantequilla, la leche y el azúcar glas y programe **3 minutos, velocidad 3.** Retire la mitad de la crema a un bol.
9. Añada el cacao al vaso y programe **30 segundos, velocidad 3.** Introduzca dentro de una manga pastelera con boquilla rizada y reserve.

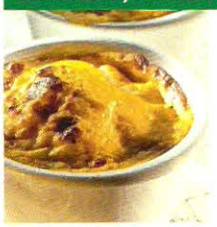
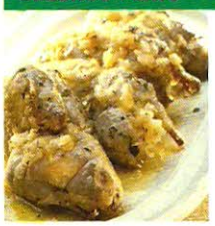
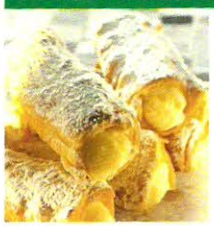
Montaje

10. Cuando el bizcocho esté frío, córtelo por la mitad y rellene con la mermelada. Cubra con la otra mitad.
11. Extienda la crema de mantequilla por toda la superficie y laterales del bizcocho.
12. Pegue la almendra por los laterales presionando un poco. Cubra bien todo el perímetro.
13. Por último, decore con la crema de cacao a su gusto y corone con una forma de chocolate.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabéticos.
Se recomienda un consumo esporádico.

Energía: 1.185,4 kcal/ración · 39,5% IR (hombre) · 51,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 117,8 g/ración | **Proteínas:** 12,7 g/ración | **Lípidos:** 76,9 g/ración | **Fibra:** 1,5 g/ración

	Tiempo total	Pág.
ENTRANTE, PRIMER PLATO O PLATO ÚNICO		
		
Aliño de zanahoria y yogur	26 s	9
Caldereta manchega	1 h	13
Crema de cuatro colores	40 min	70
Empanada de morcilla y pera	10 min	16
Ensalada de repollo y lombarda	10 min	26
Espárragos al vapor con salsa de alcaparras	35 min	11
Estofado de cordero con berenjenas	1 h	12
Focaccia al romero	2 h, 25 min	65
Galantina de pavo rellena	5 h, 16 min	35
Paté a la naranja	8 h, 15 min	32
Quiche de espárragos	1 h, 5 min	10
Sopa de coliflor al azafrán	35 min	31
Pan georgiano (Kachapuri)	1 h, 5 min	20
Reducción de vino tinto	35 min	22
Soufflé de zanahoria	25 min	8
SEGUNDO PLATO		
		
Chile con carne	1 h, 15 min	66
Chipirones en su tinta	1 h, 5 min	59
Chopitos al vino	25 min	23
Chupe de congrio	50 min	15
Codornices en salsa de cebolla y aroma de vinagre de jerez	45 min	36
Conejo al estilo mediterráneo	35 min	29
Congrio al azafrán	30 min	14
Fiambre de ternera con salsa de membrillo	1 h, 45 min	39
Ragout de ternera con chocolate	1 h, 2 min	18
Supremas de lubina con crema de hongos	29 min	62
Tacos de solomillo ibérico a la mostaza antigua de Dijon	30 min	40
Tarta de bacalao	2 h, 15 min	50
POSTRE Y MERIENDA		
		
Borrachos	30 min	47
Cañas de crema	1 h	44
Crema de peras y mascarpone	2 h	17
Dulce de manzana con sidra	30 min	43
Helado de chocolate blanco	12 h, 20 min	19
Mona de Pascua	2 h, 25 min	74
Pudin de pan al chocolate	1 h, 55 min	21

Thermomix *magazine*

Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B 33004
OVIEDO-ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 · Fax: 985 277 485

THERMOMIX ESPAÑA
Dirección: Ignacio Fernández-Simal

Desarrollo de recetas: Cristina Vela, Miriam Aguirre, Beatriz Rodríguez
vedesarrolloderecetas@vorwerk.es

Producción editorial: María S. Loureiro
maria.loureiro@vorwerk.es

Colaboración entre marcas:
Valentine Delbauffe
valentine.delbauffe@vorwerk.es

Producto Thermomix / Sistema de Venta Vorwerk: call.center@vorwerk.es
www.thermomix.es · 902 33 33 50

THERMOMIX MAGAZINE

Dirección: Ana de la Calle

Producción editorial: Tania Benito, Lucía del Teso

Maquetación: Consuelo Álvarez

Márketing: María López-Aranguren
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

Publicidad: Agustín Fdez.-Tresguerres
agustin@edicionesnobel.com
Eva Rodríguez · eva@edicionesnobel.com

Recetas: Rubén Mosteiro, Ricardo Galán, Susi Torres, José Maldonado, Luis Alberto Martínez

Nutrición: Ramón de Cangas

Fotografías: Alejandro Braña, Dreamstime, Fotolia, iStock photos

Impresión: Grupo Gráfico 2005, S. L.

Distribución: Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.

ISSN: 1888-980-8 I

Depósito legal: 2.916/2008

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en la presente publicación, no responsabilizándose de aquellas publicadas en otras revistas del mercado. El Sello de garantía de Calidad Vorwerk avala que todas las recetas han sido testadas por el equipo de testadoras de Thermomix España, siguiendo los criterios de calidad de la marca. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina, les rogamos consulten a su presentador/a o se pongan en contacto con el departamento de Desarrollo de Recetas: vedesarrolloderectas@vorwerk.es.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.